ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ

РЕКОМЕНДАЦИИ ФИТОТЕРАПЕВТОВ И АСТРОЛОГОВ ПО ВЫБОРУ НАПИТКА, «СОЗВУЧНОГО» ВАШЕЙ ДУШЕ И ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ

МОСКВА • КРОН-ПРЕСС • 1997

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ

МОСКВА
КРОН-ПРЕСС
1997

ББК 42.143
Э 68

Авторский коллектив:

НЕСТЕРОВСКАЯ Алла Юрьевна, *кандидат медицинских наук*
РЕНДЮК Тамара Даниловна, *кандидат фармацевтических наук*
СПЕШИЛОВ Леонид Яковлевич, *кандидат наук*
СПЕШИЛОВА Надежда Яковлевна, *экстрасенс, травник*
ЛОКОТКОВА Любовь Леонидовна, *санврач, травник*

Э 68 **Энциклопедия** травяных чаев/А.Ю. Нестеровская, Т.Д. Рендюк, Л.Я. Спешилов и др. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1997. — 592 с.

ISBN 5-232-00343-7

Подчас мы тратим много сил и времени на поиск чудодейственных дорогостоящих лекарств, даже не подозревая о том, что истинное чудо исцеления — буквально у нас под ногами, надо только знать, как обращаться с этим богатством.

Остановите на мгновение бег вашей жизни. Вдохните аромат таволги, полюбуйтесь цветущим кустом шиповника, замрите от восхищения на ромашковом лугу, пробегитесь босиком по росистой траве. И взгляните на звезды. Все живое рождается под созвездиями Зодиака — и каждое растение тоже. Вы никогда не задумывались над этим?

Здесь описано свыше 100 лекарственных и пряно-вкусовых растений, приведено более 1200 рецептов травяных чаев и кофейных напитков — повседневно-бытовых, профилактических и лечебных. Среди них есть напиток, обладающий магическим целебным свойством, предназначенный специально для вас, составленный с учетом рекомендаций фитотерапевтов и воззрений астрологов, «созвучный» вашей душе и целительный для вашего тела. Вы обязательно отыщете его в этой книге.

Э $\frac{3704030200-343}{52Р(03)-97}$ **ББК 42.143**

ISBN 5-232-00343-7

© Нестеровская А.Ю., Рендюк Т.Д., Спешилов Л.Я., Спешилова Н.Я., Локоткова Л.Л., 1997
© КРОН-ПРЕСС, 1997

ВВЕДЕНИЕ

Что такое **травяной чай**? Чтобы ответить на этот вопрос, попытаемся рассмотреть травяной чай в сравнении с его прототипом — традиционным чаем. Название его произошло от китайского слова «ча», что означает «напиток». Он представляет собой настой в кипятке черных (ферментированных) либо зеленых листьев известного культивированного растения — чайного куста китайского. Чайный куст — пищевое растение, относится к пряностям со слабым тонким ароматом. В листьях этого благородного растения содержится около 130 химических веществ, обладающих биологической активностью различной степени и сообщающих напитку приятный аромат, терпкость, аппетитный цвет и целебные свойства.

Приятный аромат чаю придают эфирные масла, а терпкость — танины и катехины. В нем содержатся витамины С, Р, алкалоиды — кофеин, теобромин, теофиллин, а также целая гамма микроэлементов: магний, марганец, натрий, кальций, кремний, калий, фосфор, фтористые соединения. Среди групп пищевых продуктов напиток считается вкусовым.

Наряду с пищевым значением чай обладает рядом целебных свойств и применяется в народной медицине. Это тонизирующее, возбуждающее, сердечно-сосудистое, повышающее кровяное давление, мочегонное, антитоксическое средство: применяется при физической и умственной усталости, упадке сердечной деятельности, головной боли, отравлениях. Установлено также противораковое действие зеленого чая.

Что может быть сопоставимо с этим напитком? Пожалуй, только травяной чай.

Травяной чай — это напиток, получаемый путем настаивания в кипятке или отваривания определенных частей растений, имеющих пищевое и лекарственное значение, сообщающих напитку приятный вкус и запах, аппетитный цвет и целебные свойства. Эти растения принято называть чаенапиточными. Сюда же могут быть отнесены растения, из которых готовят кофейные напитки, или суррогаты кофе.

Список растений, применяемых для заварки травяных чаев и приготовления кофейных напитков, приведен на с. 7—11. Все эти растения вполне доступны для применения в быту: их можно вырастить на садовом участке либо собрать в окрестностях применительно к средней полосе России. В книге сообщаются сведения по культивированию указанных чаенапиточных растений.

Травяной чай может быть получен путем настаивания в кипятке измельченной травы — стеблей, листьев, цветков чаенапиточных растений, а также путем отваривания в кипящей воде более твердых частей — корней, корневищ, клубней, плодов. Некоторые чаи готовятся комбинированным способом: трава настаивается в кипятке, измельченные корни и плоды отвариваются, а затем настой и отвар соединяются в общий напиток.

Наиболее общее правило приготовления чая на травах состоит в следующем. Поставьте кипятить воду и следите за ней. Как только появятся пузырьки (кипение «белым ключом»), снимите воду с огня, бросьте в нее сухую измельченную траву из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан (как при заварке традиционного чая) и проверьте, чтобы вся трава была погружена в кипяток; плотно накройте посуду крышкой, настаивайте 5—10 минут, процедите. Если нет предписаний врача, ограничивающих прием жидкости, пейте столько, сколько пьете обычно.

Рекомендуется готовить травяные чаи и на водяной бане. При этом способе измельченная трава заливается кипятком и нагревается на кипящей бане 15 минут, а корни, корневища, плоды — до 30 минут.

Растения, применяемые для заварки травяных чаев и приготовления кофейных напитков

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи: Основа чая	Травяные чаи: Ароматные добавки	Кофейные напитки	Другое применение: Пряности, салаты и др.	Другое применение: Фрукты, ягоды, соки
Акация белая		Ц	П	Л	
Анис посевной		П		П	
Бадан толстолистный	Л				
Базилик душистый		Т		Т	
Барбарис обыкновенный		П		Л	П
Бедренец-камнеломка	К	К		Л,К	
Береза повислая	Л, гриб чага				
Бобы обыкновенные			П	П	
Боярышник кроваво-красный	Ц,П		П		П
Брусника	Л			П	П
Бузина черная		Ц			П
Буквица лекарственная		Т		Т	
Вереск обыкновенный	Т				
Вероника лекарственная	Т			Т	
Вишня обыкновенная	Л	Л			П
Володушка золотистая	Т	Ц		Т	
Вороника, или шикша	Т			Т	П
Голубика	Л				П
Горец живородящий	К		К	К	
Гравилат городской	Л,К	К		К	

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Гравилат речной	Л,К	К		К	
Грецкий орех	Л				П
Гречиха посевная	Ц				П
Груша обыкновенная	Л				П
Дуб обыкновенный			П		
Дудник лесной		Л,К		К	
Душистый колосок		Т			
Душица обыкновенная		Т		Т	
Дягиль лекарственный		Л,К		К	
Ежевика сизая	Л				П
Зверобой продырявленный	Т			Т	
Земляника зеленая	Т	Ц			П
Земляника лесная	Т				П
Змееголовник молдавский		Т		Т	
Золотой корень, или родиола розовая	К,Л				
Зопник клубненосный	Т			К	
Ива козья	Л				
Иссоп лекарственный		Л		Л	
Калган, или лапчатка прямостоячая	К			К	
Калина обыкновенная	Ц		П		П
Кизил обыкновенный	Л		П		П
Кипрей узколистный, или иван-чай	Л		К	К	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Клевер луговой	Т,Ц			Л	
Княженика	Л				П
Козелец, или скорцонер			К	Л	
Коровяк обыкновенный	Ц				
Костяника	Л				П
Котовник кошачий		Т		Т	
Кофейное дерево			П		
Крапива двудомная	Л		К	Л	
Кресс водяной, или жеруха лекарственная	Т			Т	Л
Кровохлебка лекарственная	Л,К			Л	
Куманика	Л				П
Курильский чай	Т				
Лаванда лекарственная		Т		Т	
Лимон		П		П	П
Лимонник китайский	Л	Л,П			П
Липа сердцевидная	Ц				
Лопух большой			К	Л	
Лофант анисовый		Т		Т	
Луговой чай	Т			Л	
Майник двулистный		Л			
Майоран садовый		Т		Т	
Малина обыкновенная	Л			Л	П
Маралий корень, или левзея сафлоровидная	К,Л				

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Мать-и-мачеха	Т			Л	
Медуница лекарственная	Т			Т	
Мелисса лекарственная		Т		Т	
Можжевельник обыкновенный		П	П	П	
Монарда дудчатая		Т		Т	
Морковь посевная	К			К	К
Мята перечная		Т		Т	
Облепиха крушиновидная	Л				П
Овес посевной	Т		П		П
Овсяный корень			К	К,Л	
Огуречная трава, или огуречник	Т			Л	
Одуванчик лекарственный			К	Т	
Пахучка обыкновенная		Т		Л	
Первоцвет лекарственный	Т			Т	
Пижма обыкновенная		Ц		Ц	
Подсолнечник обыкновенный			П		П
Полынь обыкновенная, или чернобыльник		Т		Т	
Репешок обыкновенный	Т			Т	
Рододендрон Адамса	Т				
Роза эфиромасличная		Ц			
Розмарин лекарственный		Т		Т	
Ромашка аптечная		Ц		Ц	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Ромашка пахучая		Т		Т	
Рута душистая		Т		Т	
Рябина обыкновенная	П				П
Салатный цикорий витлуф			К	К,Л	
Свекла обыкновенная			К	К	К
Смородина черная	Л	Л			П
Сныть обыкновенная	Т			Т	
Спорыш, или горец птичий	Т			Т	
Таволга вязолистная	Т	Ц		Л	
Топинамбур			К	К	
Тысячелистник обыкновенный		Т		Ц	
Укроп пахучий		П		П	
Фенхель		П		П	
Цикорий обыкновенный	Т, К		К	Л	
Чабрец, или тимьян ползучий		Т		Т	
Чайный куст китайский	Л				
Черника обыкновенная	Л				П
Шиповник коричный	П	Ц			П
Яблоня домашняя	Л,П			П	П
Ясменник душистый		Т		Т	
Яснотка белая	Т			Л	
Ячмень			П		П

Принятые обозначения

Ц — цветки
Л — листья
Т — трава (стебли, листья, цветки)
П — плоды
К — корневища

Рецепты приготовления чаев на травах приводятся в части III. Желательно не отступать от них, поскольку речь идет об извлечении из растений полезных веществ, имеющих пищевое и лекарственное значение.

В рецептах часто приводятся небольшие количества пряностей или малые объемы жидкостей, которые невозможно взвесить или отмерить на обычных весах. Нужно уметь выходить из положения и тогда, когда нет ни весов, ни мерной посуды. В каждом доме есть чайная ложка, столовая ложка и чайная чашка обычных размеров. Вам поможет следующая сравнительная табличка.

1 столовая ложка	= 3 чайным ложкам
2 столовые ложки	= 1/8 чайной чашки
4 столовые ложки	= 1/4 чайной чашки
8 столовых ложек	= 1/2 чайной чашки
12 столовых ложек	= 3/4 чайной чашки
16 столовых ложек	= 1 чайной чашке
1 чайная чашка	= 1/4 л
2 чайные чашки	= 1/2 л
4 чайные чашки	= 1 л
1 чайная ложка	= прибл. 3—5 г
1/2 чайной ложки	= прибл. 2 г
1/4 чайной ложки	= прибл. 1 г
1 столовая ложка	= 10—15 г

Наиболее распространенными веществами, содержащимися в чаенапиточных растениях, являются: витамины А, B_1, B_2, С, D, E, F; макро- и микроэлементы, углеводы, сахара, дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, эфирные масла, кумарины, смолы. В зависимости от преимущественного содержания тех или иных веществ растения выполняют различные функции в составе травяных чаев.

Одни из них (бадан, брусника, володушка, кипрей, земляника), имеющие слабо выраженные вкус и запах, применяются в качестве *основы* чая; другие (базилик, мята, мелисса, котовник), с большим содержанием эфирных масел, — для *ароматизации* чайных смесей. Третьи (лопух, овсяный корень, витлуф, цикорий), где требуется нерастворимые углеводы перевести в растворимую карамель, что достигается путем обжаривания высушенных растений, применяются для приготовления *кофейных напитков.*

Большинство чаенапиточных растений употребляются в пищу не только в форме чаев и кофейных напитков. Они служат пряностями, из них готовят салаты, соки, употребляют в свежем виде.

В книге описано свыше 100 растений, традиционно применяемых для заварки травяных чаев и приготовления кофейных напитков. Приведено более 1200 рецептов.

По своему назначению травяные чаи делятся *на повседневно-бытовые, профилактические и лечебные.*

В отличие от растительных лекарственных средств — настоев, отваров, спиртовых вытяжек из лекарственных растений, применяемых исключительно с лечебной целью, повседневно-бытовые, профилактические и лечебные травяные чаи не содержат сильно действующих и ядовитых растений, обладают неплохими вкусовыми данными, а рекомендуемые нормы заварки и дозы их употребления сопоставимы с нормами заварки и дозами употребления традиционного чая. Используя термины древних, можно сказать, что повседневно-бытовые чаи ближе к лекарственной пище, а профилактические и лечебные — к пищевым лекарствам.

Повседневно-бытовые чаи готовятся из пищевых чаенапиточных растений, содержащих большое количество витаминов, макро- и микроэлементов и других биологически активных веществ. Они имеют приятный вкус и запах, хорошо утоляют жажду, улучшают пищеварение, нормализуют обменные процессы и обладают другими важными для жизнедеятельности человека свойствами. Условно повседневно-бытовые чаи подразделяются *на витаминные, общеукрепляющие, тонизирующие и успокоительные.* К этой группе напитков относятся и заменители кофе.

Чай, чайные сборы обычно систематизируются по особенностям воздействия на организм, т.е. по их оздоравливающе-

му значению. Однако все-таки повседневно-бытовые напитки, которые обычно употребляются каждый день (иногда и по нескольку раз), должны быть нейтральными, не направленными против какой-то определенной болезни или группы болезней, но непременно вкусными и ароматными, хотя это уже сугубо индивидуально.

Профилактические и лечебные чаи, в отличие от повседневно-бытовых, относятся к пищевым лекарствам, они направлены на профилактику и исцеление определенных болезней, что нередко достигается включением в состав сборов, кроме указанных на с. 7—11 чаенапиточных растений, и других целебно-пищевых растений, хотя подчас в ущерб вкусовым качествам напитка. В описаниях рецептов профилактических и лечебных чаев такие растения входят в состав сложных сборов. Однако все травы, входящие в рецепты этих чаев, группируются только вокруг пищевых чаенапиточных растений, как бы тяготея к ним или, наоборот, подчеркивая равенство всех компонентов. В этом и состоит отличие чаев от растительных лекарственных средств в строгом их понимании, или, как выражались древние, от лекарств в абсолютном смысле.

Травяные чаи обладают широким спектром терапевтических свойств; многообразны способы их применения и в питании, а также в народной медицине.

Приведем пример такого применения дягиля лекарственного.

Корень и корневище дягиля содержат эфирное масло, кумарины, горечи, дубильные вещества, смолу, пектин, сахара. Растение пряно-ароматическое, используется для ароматизации чайных смесей. Чай, ароматизированный дягилем и включающий, кроме того, траву зверобоя, кипрей и др., имеет неповторимый вкус — терпкий, с приятной горчинкой — и чудесный аромат. Из дягиля также готовят конфеты, как пряность добавляют в различные блюда, соления. Применяется дягиль и в народной медицине.

Содержащиеся в дягиле горечи и эфирное масло, называемое ангелиновым, благотворно влияют на желудок и кишечник; прежде всего, благодаря своим дезинфицирующим свойствам, они успешно прекращают брожение в кишечном тракте и вызванные им вздутия и скопления газов. Отвар из дягиля полезен при заболеваниях не только желудочно-кишечного тракта, но и дыхательных путей, так как он служит потогонным и отхаркивающим средством.

Поэтому его пьют при катарах, астме и упорном кашле. Рекомендуется дягиль и для усиления секреции желчи. Кроме того, чай с дягилем тонизирует сердечно-сосудистую и центральную нервную системы.

Не только дягиль, а практически все пищевые чаенапиточные растения в лекарственном отношении являются поливалентными, т.е. обладающими широким спектром действия. То же относится и к сборам. Поэтому в их описаниях читатель встретит рецепты самого различного назначения, успешно применяющиеся в народной медицине, а также рецепты чаев пищевого назначения.

На каком же рецепте травяного чая или кофейного напитка вам следует остановиться? Не может быть такого, чтобы для каждого человека одно растение или строго определенная смесь растений были одинаково хороши и в питании, и в профилактике, и в лечении одновременно многих заболеваний. Более того, есть растения, которые одним людям нравятся и помогают, а другим — не нравятся и не приносят облегчения либо действуют совсем иначе, чем предусмотрено рецептом.

Рассмотрим обыденный пример. Многие не мыслят своей жизни без кофе. Для большинства людей этот напиток является тонизирующим, применяется при гипотонии. А других людей от употребления кофе клонит ко сну, у них резко понижается кровяное давление.

Таким образом, обоснованный выбор рецепта *своего* чая имеет немаловажное значение в извлечении пользы из целебных веществ растений. Произвольный выбор рецепта, будь то повседневно-бытовой, профилактический или лечебный чай, в лучшем случае может не оказать желаемого эффекта, а в худшем случае — навредить здоровью, хотя травяные чаи и относятся к мягко действующим средствам и, как правило, не имеют противопоказаний. Но они могут вызывать аллергию. Возможно, так происходит из-за того, что взято не свое, а чужое растение.

Каждый человек представляет собой неповторимое материально-духовное единство, систему, целое или, пользуясь терминологией древних, микрокосм. Растения, сборы растений и приготовленные из них чаи также неповторимы не только в материальном плане (химический состав, терапевтические свойства, вкусовые данные и др.), но и в идеальном и по-разному воздействуют на душу и организм человека.

Задача поиска своего чая заключается в том, чтобы найти напиток, который взаимодействовал бы не только с материальным организмом конкретного человека, но и с его душой, и человек мог сказать: «Этот чай моя душа воспринимает!».

Травяной чай — необычный напиток и нетрадиционное лекарство, хотя зачастую он готовится из самых распространенных пряно-ароматических, пряно-вкусовых и других пищевых растений, употребляемых в пищу как в сыром виде (салаты, пряности, овощи, ягоды, фрукты и др.), так и в термически обработанном (супы, приправы, гарниры и др.). В чем выражается эта необычность? Она сложилась исторически; когда-то настоям и отварам трав приписывали магические свойства.

Есть в медицине такое понятие — волшебное плацебо: когда обыденное по всем показателям и частоте применения лекарство вдруг начинает оказывать на больного необычайное исцеляющее действие, как говорится, совершает чудо исцеления. Так, видимо, обстоит дело и с травяными чаями. Среди множества рецептов этих напитков непременно существует волшебное плацебо. Для большинства людей это самый обычный, ничем не примечательный напиток, но для какого-то человека — исцеляющий чай, обладающий магическим свойством.

В части I описывается методика поиска такого исцеляющего чая. Она включает упрощенную энергетическую модель, которая позволяет оценивать различные варианты рецептов напитка по материальным и идеальным показателям и выбирать наиболее эффективный. В качестве постоянной информации в модели приняты общеизвестные астрологические сведения о человеке и его растениях, а в качестве переменной — состав сборов, химический состав и терапевтические свойства, вкусовые данные, рецепты применения сборов растений, а также фактическое состояние здоровья человека.

Идеальный показатель эффективности чая — его психостимулирующее свойство, связанное с психоэнергией и душой человека. Поэтому и модель названа энергетической. Об этой энергии, или силе, были хорошо осведомлены древние. У китайцев она называется «ци», у японцев — «ки», у индийских йогов носит название «прана». Генрих Корнелий Агриппа, автор популярной в средние века книги «Оккультная философия», говоря о божественных свойствах, разлитых в

телах, отождествлял душу с жизненной силой и назвал ее «первым двигателем». Великий арабский врач и астролог Абу Али Ибн Сина, известный в Европе под именем Авиценна, выделил среди человеческих жизненных сил *душевную* силу, которая, по-видимому, также как-то связана с психоэнергией. Сейчас широкое распространение получил термин «биополе», а современная медицина называет эту энергию «психоэнергией».

Травяной чай, обладающий необходимыми терапевтическими показателями и выраженным психостимулирующим свойством, обеспечивает приток психоэнергии в душу человека, активизирует не только «животные и естественные защитные силы» (выражение Авиценны), но и усиливает *душевную* силу. Именно такой чай и будет являться волшебным плацебо, творящим чудо исцеления, однако не сам по себе, а только *в системе целительства,* в соответствии с описанной астрологами формулой: *«Самодисциплина — диета — внутренняя гармония». Свой* травяной чай, обладающий выраженным психостимулирующим свойством, является компонентом здоровой диеты и, следовательно, компонентом системы целительства в целом. Вне системы он никаких целебных качеств не имеет.

Правомерен вопрос: насколько предлагаемая модель защищена от спекулятивных оценок? Ровно настолько, насколько сам человек заинтересован в сохранении и восстановлении собственного здоровья и готов реализовать предлагаемую систему целительства.

Всякий, кто пользовался услугами целителей, знает, что, готовя сбор трав, целитель никогда не сообщает пациенту его состав. Спросит: «Помогает?» — «Помогает». — «Вот и слава Богу!». В данном случае решается обратная задача. Заинтересованному читателю предлагаются на выбор общеизвестные, многократно опробованные рецепты травяных чаев — повседневно-бытовых, профилактических и лечебных. Сообщаются сведения о химическом составе входящих в чаи растений, их терапевтических свойствах и применении в питании и народной медицине. Приводится обширный перечень литературы по этому вопросу. Задача заключается в том, чтобы из множества рецептов чаев выбрать именно тот напиток, который действительно нравится и помогает. Что для этого требуется знать, помимо приведенных сведений о растениях?

Познать самого себя и свои растения.

Речь идет не о копании в собственной душе. Требуется изучить признаки и свойства своего «я» и собственных растений в их материально-духовном единстве, уяснить, при каких условиях растения становятся частью здоровой диеты и пищевым лекарством, влияют на внутреннюю гармонию и способность ощущать собственную значительность. Надо прислушаться к советам астрологов в отношении не только диеты, своих растений, но и исправления отрицательных черт характера, ибо все это определяет здоровье. Такое сейчас время — познания себя и всего, что связано с нашим «я». Известный американский астролог Донна Миклер по этому поводу пишет: «В оставшиеся миллисекунды эпохи Рыб самое важное — осознание себя, лишь это поможет выжить в хаосе окружающего мира. Мошная энергия «потребности знать», которую несет эпоха Водолея, может оказаться слишком сильной для физического, ментального и эмоционального здоровья человека, и тогда самым главным станет необходимость познания».

Мощная энергия «потребности знать», если удастся грамотно ее направить в русло алгоритма поиска *своего* чая, может при определенных условиях трансформироваться в психостимулирующее свойство чая, способное сделать напиток исцеляющим.

Книга состоит из трех частей.

В части I описывается энергетическая модель выбора *своего* чая, обладающего, кроме всего прочего, выраженным психостимулирующим свойством.

Часть II содержит краткие сведения о знаках Зодиака и их целебных растениях, необходимые для познания самого себя, своих трав и, следовательно, для удачного выбора *своего* чая. Без этих сведений, которые, по-видимому, читатель постарается пополнить из других источников, модель чая не имеет смысла.

Часть III посвящена описанию чаенапиточных растений, а также рецептов их применения в питании и народной медицине. Владея ключом, с помощью которого можно открыть дверь в кладовую секретов исцеления с помощью растений, вы обязательно отыщите в этой кладовой свое волшебное плацебо.

Часть I

ВАШ ТРАВЯНОЙ ЧАЙ И ЕГО МАГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Кто хочет чуда выздоровления,
должен подготовить себя к чуду.

С. Цвейг

СОВРЕМЕННАЯ ПОСТАНОВКА ДРЕВНЕЙ ЗАДАЧИ

Постановка модели *лечебного* чая рассматривается в предположении, что повседневно-бытовые и профилактические чаи, а также кофейные напитки суть частные случаи лечебных чаев.

***Свой* лечебный чай из трав — это напиток, к которому ваш организм неравнодушен, охотно воспринимает его; напиток, положительно воздействующий на здоровье и являющийся целебным, т.е. обладающий магическим свойством исцелять.**

Слово «неравнодушен» означает, что в извлечении пользы из целебных растений и обеспечении притока психоэнергии участвует душа, образующая совместно с разумом и телом человека материально-духовное единство, целостную систему. *Свой* чай, в отличие от всех других чаев, обладает не только необходимыми терапевтическими свойствами, приятным ароматом и вкусом, но является и *психостимулирующим* напитком. Чтобы отыскать рецепт такого чая, требуется проникнуть в тайны нематериального мира, тайны души.

Говорят, что проникнуть в тайны человеческой души и Мировой души в целом было дано посвященным древности. Во всяком случае, так принято считать. Однако до наших дней дошли некоторые положения «высокой магии», а наука выработала методы количественной и качественной оценки перспективы и «тайн» прошлого. Одним из таких методов является моделирование.

Мы решили попытаться построить упрощенную энергетическую модель выбора рецепта *своего* чая, позволяющую приближенно оценивать варианты рецептов этого напитка не только по материальным, но и по идеальным показателям и выбрать наиболее приемлемый для разума, организма и души лечебный чай, отбросив все неконкурентоспособные варианты.

Все допущения, принятые в модели, постоянная и переменная информация, а также система логических правил пошагового приближения к рецепту *своего* чая выработаны с учетом рекомендаций современной фитотерапии и некоторых представлений древних целителей-астрологов, ставших общеизвестными.

Прежде всего, предполагается, что больной, заинтересованный в выборе рецепта *своего* лечебного чая, мудро воспринимает рекомендации лечащих врачей в отношении режима, диеты, приема синтетических и растительных лекарств и всего другого, что связывает его организм с окружающей средой и материальной природой, помня наставление Гиппократа о том, что «ясное познание природы заимствуется не откуда-нибудь, а только из медицинского искусства».

Нет серьезного оправдания дилетантским попыткам пациента вмешиваться в деятельность врача и пытаться вносить в нее коррективы, называя себя «сам себе доктор». А вот помочь врачу — святое дело каждого больного и всех окружающих, поскольку «жизнь коротка, путь искусства долог, удобный случай скоропреходящ, опыт обманчив, суждение трудно. Поэтому не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности» (Гиппократ).

Лучше, чем знает себя сам больной, никто другой его знать не может. При этом любой человек что-то о себе не договаривает. Как выражаются англичане, «у каждого в чулане спрятан покойник». Об этом «покойнике» человек предпочитает умалчивать даже перед лечащим врачом.

Целью выбора рецепта *своего* чая является не самолечение, а способствование врачу в его деятельности, которое заключается в том, чтобы энергию «потребности знать» направить на поиск трав, гармонирующих с *вашей* планетой и полезных при *ваших* психосоматических заболеваниях, основном и сопутствующих, уверовать в *свои* травы и, таким образом, сообщить им психостимулирующее свойство, иными словами, «подготовить себя к чуду исцеления», как говорили древние.

В наше время такая подготовка особенно необходима, поскольку за материальными проблемами жизни мы не в состоянии осознать свое материально-духовное единство с окружающим миром, а уровень нашей психоэнергии существенно понизился. Человек превратился в «замкнутую космическую систему», не способную к восприятию этой энергии

извне. Он утратил связь с Высшим миром, а естественное желание ощущать свою значительность слишком часто пытается удовлетворить путем овладения сомнительными ценностями. Все это отрицательно сказывается на здоровье.

С помощью модели выбора *своего* чая предполагается сосредоточить внимание человека на его материальном и духовном единстве с окружающей средой и Мировой душой, «сверхсистемой», научить его разыскивать растения, скрепляющие это единство и помогающие уверовать в чудо исцеления. Сам чай, принимаемый с благословения врача (возможно, чаще всего назначаемый им для опробования либо по крайней мере им оцененный), может стать лишь волшебным плацебо и не более того, поскольку любой сбор трав, выбранных из списка чаенапиточных растений, является сочетанием какого-то числа видов этих растений. Никакой магии здесь не просматривается, а из рекомендуемых рецептов не делается секретов.

И тем не менее *свой* чай существует!

Но, чтобы ваш чай, составленный из известных растений, мог проявить волшебные свойства, необходимо прежде всего познать себя, уяснить особенности связей своей души с Мировой душой и только на этой основе попытаться выбрать из предложенного списка трав *свои* растения, которые, в отличие от растений чужих, кроме всего прочего, активизируют и очищают эти связи, пусть даже гипотетически.

Можно даже предположить, что химический состав и терапевтические свойства *своих* растений находятся в незримой связи со знаком Зодиака и доминирующими чертами характера человека. Если таких связей между свойствами растений и свойствами души человека не просматривается, то душа отторгает эти растения, не воспринимает их. Чай превращается в обыденный напиток, быстро надоедает, вызывает аллергию и неприятные ощущения. Такое наблюдали многие из нас, когда расхваленный сбор трав, составленный «самим N», на поверку оказывался малоприятным и бесполезным зельем. В то же время случается, что достаточно изъять из такого сбора одну траву и поменять ее на другую с аналогичными свойствами, как напиток «оживает» и творит чудо исцеления.

Каждый человек и его растения неповторимы в том смысле, что по-своему отражают звездный мир. Так считают астрологи. Уловить это тождество — значит решить задачу выбора *своего* чая. Сегодня в этом могут помочь рекомендации древних, отважившихся формализовать неформальную

жизнь человека и растений с помощью вполне конкретных показателей, обнаруженных среди таинственного движения светил. Знаменитый врач и астролог средневековья Парацельс сказал: «Человек зависит от звезд потому, что имеет «звездное» тело», т.е. второе, астральное тело человека, относящееся к незримой энергии, названной в нашей модели психоэнергией и связанной с человеческой душой. Такая постановка ближе и понятнее каждому из нас.

Астрологами выделено двенадцать психотипов людей, или знаков Зодиака. Каждому знаку Зодиака соответствует свой ряд планет, занимающих в этом знаке различный космический статус, оцениваемый в баллах. Планету, которой в знаке Зодиака присвоен космический балл 6 («Обитель»), принято считать *правящей*, а планету с космическим баллом 0 («Изгнание») — *антипатичной*.

Космический статус планет в знаках Зодиака приведен на с. 24.

Принято, что растения, как и человек, воспринимают оккультную, или идеальную, энергию планет по-разному. *В зависимости от того, какой космический балл занимает планета в знаке Зодиака, растения являются для человека симпатичными* (энергия планеты «Обитель») или *антипатичными* (энергия планеты «Изгнание»). Все другие планеты занимают промежуточное положение, наделяя растения и человека дополнительными свойствами.

Поэтому, прежде чем приступить к выбору рецепта чая, желательно изучить собственный гороскоп и уяснить индивидуальность свою и своих растений в их взаимосвязи, ибо психостимулирующее свойство *своего* чая столь же индивидуально, как индивидуален и сам человек, иначе данного свойства вообще не существовало бы. В этом суть формализации неформального в модели чая.

Известный английский астролог Беатрис Райдер пишет: «Ваша индивидуальность неразрушима. Гороскоп, составленный при вашем рождении, наделил вас идеальными чертами характера... Зная то совершенство, которым вы изначально обладали, можете вновь постараться обрести его».

Индивидуальность растений также неразрушима. И если у человека под влиянием жизненных обстоятельств меняется характер, то свойства растений остаются неизменными. Задача — добиться соответствия черт характера и свойств растений. Как?

Космический статус планет в знаках Зодиака

Космический балл / Знак Зодиака	Обитель	Экзальтация	Родство	Нейтралитет	Вражда	Падение	Изгнание
	6	5	4	3	2	1	0
Овен	Марс* Плутон	Солнце	Юпитер Нептун	Луна	Меркурий Уран	Сатурн	Венера
Телец	Венера	Луна	Меркурий Сатурн	Солнце	Юпитер Нептун	Уран	Марс Плутон
Близнецы	Меркурий	Нет	Венера Уран Сатурн	Луна	Солнце Марс Плутон	Нет	Юпитер Нептун
Рак	Луна	Юпитер Нептун	Плутон	Солнце	Венера Меркурий	Марс	Сатурн Уран
Лев	Солнце	Плутон	Марс Юпитер	Луна	Венера Меркурий	Нептун	Сатурн Уран
Дева	Меркурий	Меркурий	Уран Сатурн	Солнце	Луна Марс Плутон	Венера	Юпитер Нептун
Весы	Венера	Сатурн	Меркурий Уран	Луна	Юпитер Нептун	Солнце	Марс Плутон
Скорпион	Марс Плутон	Уран	Юпитер Нептун	Солнце	Меркурий Сатурн	Луна	Венера
Стрелец	Юпитер Нептун	Нет	Солнце Марс Плутон	Луна	Венера Сатурн Уран	Нет	Меркурий
Козерог	Уран Сатурн	Марс	Меркурий Венера	Солнце	Нептун Плутон	Юпитер	Луна
Водолей	Уран Сатурн	Нептун	Меркурий Венера	Луна	Марс Юпитер	Плутон	Солнце
Рыбы	Юпитер Нептун	Венера	Марс Луна Плутон	Солнце	Сатурн Уран	Меркурий	Меркурий

* Подчеркнуты семь планет, о которых были осведомлены древние.

Твердый принцип астрологии — звезды располагают, но не принуждают. Следовательно, можно поправить здоровье и преодолеть влияние планет с помощью самодисциплины, диеты и обретения внутренней гармонии.

Самодисциплина означает творческую работу разума, души и тела по удовлетворению естественного желания человека выжить и не приемлет пасования перед трудностями и самооправдания. Содержание такой работы определяется афоризмом древних: «Кто хочет сделать — ищет способ, кто не хочет — причину». В понятие *диета* (от греч. *dialta* — образ жизни) астрологи включают свою лекарственную пищу и собственный здоровый образ жизни. *Внутренняя гармония* означает активное проявление идеальных черт своего характера при жизнедеятельности человека и достигается тем, что душа, освещенная живительным светом своей звезды (приток психоэнергии, духа, душевных сил), соединяется с разумом и «достигает мудрости и мира». Тогда болезни — аналоги излишеств, порочной страсти, насильственной неудовлетворенности, физической боли и болезненных эмоций — начинают отступать под натиском энергии «потребности знать», веры, возросшей психоэнергии и связанных с ней защитных сил организма. Награда — здоровье, душевное и физическое, и ощущение собственной значительности.

При следовании названному принципу астрологии *свой травяной чай* является компонентом целого — своей лекарственной пищи, собственной диеты; он выбирается из множества альтернатив логическим мышлением и является результатом творческой работы души и разума, такой чай охотно воспринимается организмом и усиливает его защитные силы. *Свой* чай является магическим в том смысле, что по критерию «помогает — не помогает» приносит несравненно большее облегчение, чем все другие чаи.

Умелое воздействие на душу больного, раскрытие ее возможностей к приему потока психоэнергии и пробуждение веры в исцеление составляли, по-видимому, секрет древнего врачевания. Парацельс сказал: «Лечи дух — и вылечишь тело». Примером такого подхода может служить храмовое целительство в Древней Греции.

Сникщего больного помещали в храм, ввергали в гипнотический сон и разыгрывали перед ним спектакль общения с бессмертными богами, чтобы душа больного также ощутила свое бессмертие, а разум уверовал в исцеление. Заметим, что

сюжет спектакля точно соответствовал потребностям конкретного больного в ощущении его душой собственной значительности. В те времена особенностям каждого типа человека уделяли отдельное внимание, лечили больного, а не болезнь. Из «замкнутой космической системы» больной превращался в систему, открытую для приема психоэнергии. Все последующие средства — индивидуально подобранные травы, диета, гимнастика и прочее — становились теми волшебными плацебо, которые успешно вершили целительство. Успех храмового целительства в пору его расцвета не имеет себе равных.

Вырождение храмового целительства является следствием вырождения самого человека, но никак не утраты психоэнергии, заложенной в нем и поступающей извне. У множества людей отсутствует «единение ума, чувств и телесных отправлений», исчезла материально-духовная основа исцеления. Что толку говорить с пьяницей или нравственно убогим человеком о формуле здоровья «самодисциплина—диета—внутренняя гармония»!

Модель адресуется нормальным людям, имеющим естественное желание сохранить либо восстановить здоровье, и напрямую связывается с активным поиском способов достижения цели, включая вдумчивый поиск *своего* травяного чая с его чудесными свойствами от «природы творящей» и обращение за поддержкой к Высшему миру, исполнителем воли которого является человек. Это не мольба беспомощного о возвращении утерянного здоровья, а проявление характера личности, ощущающей материально-духовное единство с высшим разумом, душой и телом.

Если данная постановка модели для вас убедительна, приступим к моделированию *своего* чая.

Профилактические и лечебные чаи

Первый шаг в выборе *своего* профилактического или лечебного чая, принятый в модели, состоит в общем знакомстве с чаенапиточными растениями и оценке своих возможностей по их выращиванию.

Список чаенапиточных растений приведен на с. 7—11.

Предполагается, что, выбрав рецепт *своего* чая, человек будет пользоваться своими, выращенными им самим расте-

ниями. Древние считали, что растение может воздействовать на человека, если сам человек воздействует на растение — культивирует его. Так, вероятно, добивались единения души человека с душой растений.

Существовала специальная магическая агрономия, рецепты которой, по-видимому, утеряны. Основная ее идея состоит в том, чтобы сажать семена в почву, являющуюся точным дополнением их собственных качеств. Считается, что семя, посаженное в строго соответствующую почву, достигает совершенства. В этой книге уделено внимание выбору нужной почвы для культивируемых растений, а современная агрономия, думается, во многом превзошла магическую агрономию древности.

Независимо от выбора подходящей почвы, нужно позаботиться о содружестве выращиваемых растений. Астрологи считают, что некоторые растения хорошо растут рядом с одними растениями и погибают от всякого другого соседства. Все дело здесь в том, какими планетными знаками отмечены те или иные растения.

Выращивание трав имеет многовековую историю.

Не случайно, по-видимому, в Европе издавна существуют «монастырские сады», и не только при монастырях, но и на частных землях, в садах и огородах, где выращивают целебные растения. Поклонник Запада Петр Первый учредил аптекарский огород, или сад, где культивировались целебные травы, включая всем известный тысячелистник, в то время как непроходимые леса и нетронутые степи тогдашней России изобиловали разнообразнейшей растительностью.

В Энциклопедии питания и врачевания, составленной личным лекарем Екатерины II профессором Н. Амбодиком, значатся в основном культивируемые целебно-пищевые растения: анис, артишок, дягиль, лебеда садовая, имбирь немецкий, овес, петрушка, райское дерево, сельдерей, спаржа, укроп, хрен, чеснок и др.

Следуя воззрениям предков, примем, что *свои* растения всегда ближе и роднее душе человека и потому более полезны для здоровья. *Свой* травяной чай, приготовленный из выращенных вами растений, может обладать более выраженным психостимулирующим свойством, чем чай из растений, собранных на стороне.

Здесь усматривается системная связь растений с человеческим организмом. Оказывается, наш организм, адаптируясь

к условиям проживания, как бы сливается с местной природой и охотнее воспринимает местные растения, чем привозные. Поэтому золотой корень, выращенный на подмосковном садовом участке, полезнее растения, привезенного с Алтая, если чай из него заваривает москвич.

Важно также добиться экологической чистоты растений, что на своем участке сделать проще.

Наконец, у себя на участке можно собирать растения в «магические часы». Считается, что лучше всего делать это ночью, в часы благоприятного расположения правящей планеты.

Второй шаг моделирования — выбор видов растений своих планет, которые могут найти применение в *вашем* чае.

Различают два подхода к выбору растений, способствующих проявлению психостимулирующих свойств. Одни астрологи выбирают растения *правящей* планеты — симпатичные растения. Лечение и лечебное питание, основанное на этом подходе, принято называть *симпатическими.*

Некоторые школы астрологов, наоборот, рекомендуют отбирать для лечения растения *антипатичной* планеты. Такие рекомендации основаны на древнем правиле: «... противоположное есть лекарство от противоположного» (Гиппократ). Данное правило в травоцелительстве означает, что болезнь, вызванную планетой, следует лечить травой, управляемой планетой, антипатичной первой.

Астрологи советуют противопоставить болезням травы планеты, противоположной той, которая вызвала заболевание. Например, болезням Меркурия — травы Юпитера и наоборот; болезням Солнца и Луны — травы Сатурна и наоборот; болезням Венеры — травы Марса и наоборот.

В нашей модели принято:

лечебный чай, или пищевое лекарство, выбирать из трав *антипатичной* планеты, имеющей в знаке Зодиака космический балл 0 («Изгнание»);

повседневно-бытовой чай, или лекарственную пищу, выбирать из трав *правящей* планеты с космическим баллом 6 («Обитель»).

Отбор растений для *своего* чая по данному признаку также призван сообщить напитку психостимулирующее свойство. Сбор трав для чая, составленный с учетом космического статуса

планет в знаке Зодиака, ближе к системе, целому, своему микрокосму, нежели сбор, составленный только с учетом химического состава и терапевтических свойств растений. Известно, например, что растений, обладающих мочегонным свойством, свыше 130. Спрашивается, нужно ли исследовать такое количество растений, чтобы составить мочегонный чай, когда проще, удобнее, а главное, *вернее,* использовать для него растения своей планеты, обладающие этим же свойством!

Древние были убеждены, что человек, знающий симпатию и антипатию вещей, включая травы, — мудрец и маг; он может творить чудеса, непостижимые для других.

В описаниях знаков Зодиака (ч. II) перечисляются растения правящих и антипатичных планет, сообщающих им свою идеальную (оккультную) энергию. Сведения почерпнуты из источников различных астрологических школ и во многом противоречивы: одни растения содержат энергию одной-двух планет, другие — до пяти, а по некоторым чаенапиточным растениям таких сведений разыскать не удалось. Это указывает на чрезвычайную сложность познания «симпатии и антипатии вещей» при поиске *своего* травяного чая.

Генрих Корнелий Агриппа в работе «Оккультная философия» в 1533 году писал: «Очень трудно узнать, какие вещи каким звездам и знакам Зодиака подчиняются; тем не менее это узнают у одних вещей по подражанию высшим лучам, движению и фигуре, у других — по их цветам и запахам, а у некоторых — по эффектам их действий».

Поэтому старайтесь выбирать растения интересующей вас планеты, не обращая внимания на все другие планеты этих растений, а если таких сведений нет, ориентируйтесь на применение растений в народной медицине и узнавайте *свои* растения по «эффектам их действий».

Третий шаг моделирования — изучение рецептов травяных чаев, рекомендованных фитотерапевтами и народной медициной для лечения или профилактики заболевания, которое для вас является основным.

Больной человек чаще всего страдает от нескольких болезней — основной и сопутствующих. При этом вовсе не исключается различное толкование обоих понятий, в зависимости от погрешностей диагностики, опыта врача, субъективного мнения больного и др. Наставление медиков прошлого

о том, что такое основная болезнь и с чего необходимо начинать лечение, трактовалось так:

«Когда соединились несколько болезней, то необходимо начинать с той, которая обладает одной из трех особенностей. Первая из них та, что вторая болезнь не излечивается без излечения первой... Другая особенность в том, что одна из болезней является причиной второй... Третья особенность в том, что одна из болезней более важна» (Авиценна).

Разумеется, при современных методах лечения нет нужды прибегать к этой сентенции; речь идет не о наставлении врача, а об оказании ему *духовной* помощи, в смысле подготовки себя к чуду исцеления. Но при выборе больным из многих рецептов *своего* чая учет мнения знаменитого врача и астролога прошлого может существенно повлиять на формирование психостимулирующего свойства выбранного напитка. Что касается лечащего врача, то он зачастую оставляет право выбора рекомендованных растений за больным.

По представлениям древних астрологов, всеми тремя особенностями обладает только *зодиакальная* болезнь.

В древности считалось, что у каждого человека есть части тела и системы организма, с которыми резонирует тот или иной знак Зодиака (подробно см. ч. II). Соответственно, каждому знаку Зодиака присущи заболевания этих уязвимых частей тела и систем организма, которые и являются зодиакальными болезнями. Практически невозможно встретить человека, верящего в «свою звезду», который отрицал бы свои зодиакальные заболевания. Они действительно существуют, и это поражает наше воображение и является серьезным аргументом в пользу объективности воззрений древних астрологов-целителей.

Характер зодиакальных заболеваний и основные причины их возникновения рассмотрены в части II.

Заметим, что определение зодиакальных заболеваний вовсе не является результатом надуманного «членения» астрологами человека по вертикали. Здесь просматривается системный подход, который, по-видимому, помог древним, не располагавшим современной аппаратурой, с поразительной достоверностью выделить планеты Солнечной системы и точно установить ее вращение по эклиптике через знаки Зодиака, а потом проследить связь с зодиакальными заболеваниями и другими жизненными ситуациями каждого микрокосма, включая связи со *своими* растениями.

Из всех изученных рецептов чаев, рекомендуемых для лечения зодиакальных заболеваний, желательно выделить те, в которых присутствуют растения вашей антипатичной планеты, одновременно применяемые в народной медицине для лечения второй, сопутствующей болезни, которая, возможно, причиняет больше всего страданий. Это — четвертый шаг моделирования.

Очевидно, что подобрать рецепт сложного травяного чая, включающий только растения антипатичной планеты, одинаково полезные при лечении зодиакальной и сопутствующей болезней, практически невозможно. Речь идет лишь о приближении к такому рецепту.

Чтобы приближение к рецепту *своего* чая было приемлемым и исключало грубые ошибки, следует рассмотреть типовой состав травяного чая и обозначить требования к его компонентам.

В основе изготовления чайных смесей лежат три пункта. Каждый настой или чай содержит основной вид лекарственного сырья. Эта составляющая, называемая врачами, аптекарями и фитотерапевтами по-латыни *«remedium cardinale»,* — главный инструмент в оркестре... К ней присоединяют вспомогательный или подкрепляющий материал *«remedium adjuvans»*. Это может быть один или несколько видов растительного сырья. Они обладают свойством подкреплять и дополнять действие основного вида сырья. Искусство лекаря, по существу, в том и состоит, чтобы целенаправленным применением вспомогательных средств усилить нужное воздействие.

К указанным компонентам в заключение присоединяется еще один вид растительного сырья, который должен улучшить внешний вид, запах или вкус чая. Этот компонент, называемый по-латыни *«remedium corrigens»* (коррегентная добавка), часто недооценивается. Но данные виды растительного сырья не просто придают вкус или аромат, они тоже содержат действующие начала. Модель выбора *своего* чая предполагает не приготовление чайных смесей, а решение обратной задачи — оценку уже изготовлявшихся и апробированных сборов и растительных композиций. Чтобы выбранный рецепт имел, кроме необходимых целебных веществ растений, еще и выраженную психостимулирующую направленность действия чая, нужно, чтобы его компоненты удовлетворяли следующим требованиям.

«Главный инструмент в оркестре» — это растение, применяемое народной медициной при лечении *зодиакального* заболевания, которое одновременно показано при заболевании *сопутствующих* болезней. Такое растение должно принадлежать *антипатичной* планете вашего знака Зодиака.

«Вспомогательный материал» — это растения, используемые преимущественно при лечении *сопутствующей* болезни, но одновременно показанные при любом *зодиакальном* заболевании знака. Растения должны быть антипатичными по существу — не выходить за рамки «Изгнания», «Падения» и «Вражды». Число их практически не ограничено.

Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения, придающие напитку приятный вкус и аромат (коррегентная добавка), как и «главный инструмент в оркестре», должны быть направлены на лечение *зодиакального* заболевания и одновременно полезными при *сопутствующем* заболевании. Такие растения выбираются только из трав *антипатичной* планеты. Это объясняется тем, что в травяных чаях коррегентные добавки нередко составляют основу чая.

Приведем пример выбора рецепта *своего* чая.

Скорпион страдает воспалением печени (гепатитом) и пневмонией. Основное его зодиакальное заболевание — гепатит, системно связанное с поражением бронхолегочной системы. Рассматриваются рецепты травяных чаев, применяющихся при лечении *гепатита,* из всех вариантов выбирается чай, компоненты которого принадлежат *антипатичной* Скорпиону планете — Венере и кроме гепатита рекомендуются при *пневмонии.*

Таким требованиям удовлетворяет следующий рецепт:

293

Иссоп, трава	3
Шалфей лекарственный, трава	3
Коровяк скипетровидный, цветки	3
Цикорий, корень	2
Дуб, кора	1

Травы, входящие в данный сбор, содержат энергию Венеры (иссоп, шалфей, цикорий), т.е. для Скорпиона являются антипатичными и могут включаться в его лечебные чаи.

Сбор разработан для лечения гепатита, однако успешно применяется народной медициной и при лечении хроничес-

кого бронхита и пневмонии. Таким образом, данный рецепт в принципе может быть рекомендован Скорпиону, страдающему гепатитом и пневмонией. Думается, что не найдется врача, который оспорил бы такое утверждение, если его пациенту этот лечебный чай *нравится*, а главное, *помогает*.

Однако данный рецепт вовсе не является для каждого Скорпиона, больного гепатитом и пневмонией, тем волшебным плацебо, которое мы пытаемся отыскать с помощью модели. Нужно еще понять индивидуальные особенности психоэнергии, которую могут нести выбранные травы, чтобы эти особенности соответствовали доминирующим чертам характера человека и его душевному настрою. В этом весь секрет.

Привередливая человеческая душа не отзывается на чужое, общедоступное, не новое и в отношении сбора трав. Независимо от того, какая задача решается — прямая или обратная, сбор трав в любом случае должен быть неповторимым творением целителя и применяться больным *впервые*.

Согласно принятой постановке модели *своего* чая, сбор трав, приготовленный целителем, обеспечивает восприятие индивидуальной, собственной психоэнергии, которая не проявляется внешне, но через *свои* травы вершит чудо исцеления. Видимо, по этой причине, чтобы приготовленный сбор трав не оказался для души пациента чужим и «бывшим в употреблении», чего душа принципиально не выносит, опытный целитель предпочитает умалчивать о составе сбора. Так решается прямая задача.

С помощью нашей модели решается обратная задача. Больному, наоборот, предоставляется обширная информация о рецептах травяных чаев, апробированных в практике травоцелительства. Здесь не только не утаиваются сведения, но ставится задача изучения дополнительных материалов по приведенным рецептам. И тем не менее затраченный труд на отыскание *своего* чая делает его для души новым и неповторимым творением безвестного автора.

Такова человеческая природа!

Больной, изучивший значительный объем сведений о своем знаке Зодиака и о своих травах, вдруг обнаруживает рецепт чая, разработанный специально для его души и тела, но, очевидно, по недоразумению рекомендованный другим людям. Душу не обманешь! Она и только она способна трансформировать затраченный человеком труд в оптимизацию решения, подчас вопреки возражениям разума, исполь-

зуя в качестве критерия эффективности максимум значения собственной психоэнергии.

Встретившись со своим лечащим врачом, установившим диагноз и назначившим лечение, больной вправе поделиться с ним своим открытием. Можно предположить, что вдумчивый врач будет заинтересованно вчитываться в рецепт *вашего* чая, размышляя и одобрительно кивая головой. Этот чай с благословения врача может быть смело включен в состав растительных лекарственных средств, которые следует далее проверить в 2—3-недельном режиме.

Опробование выбранного чая и оценка его по критерию «помогает — не помогает» являются завершающим шагом моделирования.

Обычно улучшение при приеме травяных чаев наступает через несколько дней, но стойкого эффекта удается достичь лишь через полгода-год при регулярном употреблении. Отсутствие положительного эффекта в течение 2—3 недель является основанием для замены неудачно выбранного рецепта.

Схема алгоритма выбора лечебного чая приведена на рисунке.

Как видно из приведенной схемы, выбор рецепта *своего* лечебного чая не представляет собой сложности. Вместе с тем совместная работа разума и души по поиску такого чая может сослужить хорошую службу в обретении чуда исцеления.

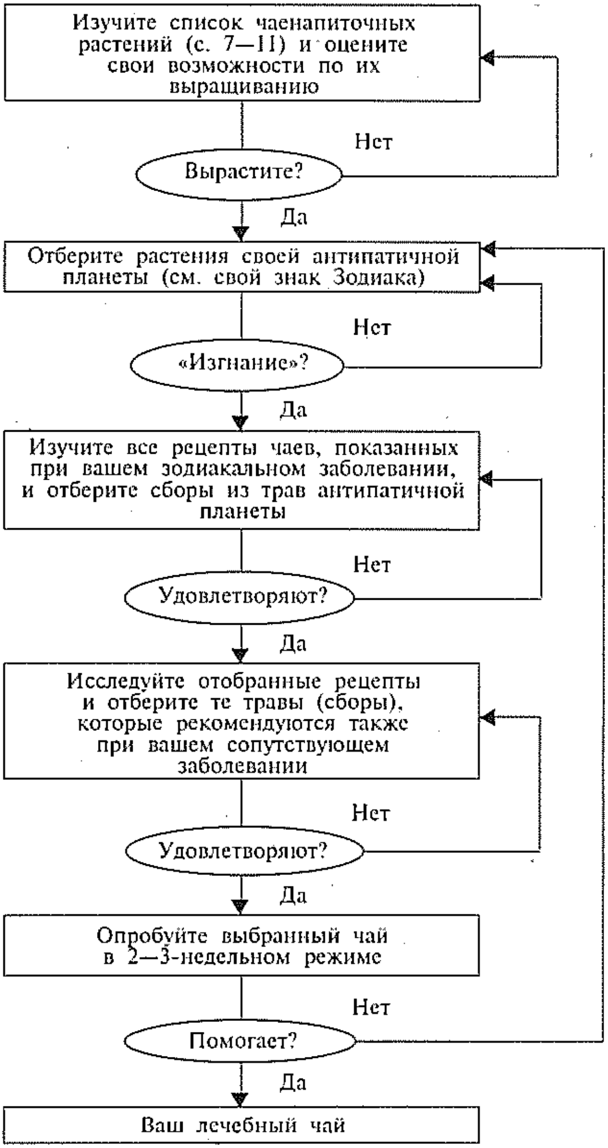
Однако может случиться, что алгоритм не реализуем, особенно в случае поиска многокомпонентных сборов — например, не хватит трав антипатичной планеты с нужными терапевтическими свойствами.

Ищите!

Можно разработать второй, аналогичный алгоритм поиска рецепта чая, но уже из трав правящей планеты. Ошибки здесь не будет. Многие авторитетные астрологические школы придерживаются в целительстве принципа «симпатии» растений. Но если и в этом случае не удастся найти свой многокомпонентный сбор, значит, вам лучше заваривать чай из одного полюбившегося растения. Подобрать его нетрудно: многие травы в силу своей поливалентности применяются в чаях самого различного назначения, а прописи нередко повторяются.

И еще одно немаловажное условие успеха моделирования.

Любая модель служит не только средством, помогающим оптимизировать решение в условиях неопределенности, но и



Алгоритм выбора лечебного чая

средством обучения того, кто ею пользуется. Целенаправленный поиск *своего* травяного чая по заданному алгоритму поможет вам изучить многие растения и рецепты их применения в *системе*. Это убедит вас не составлять для себя сбор лечебного чая заново, т.е. не искать решение там, где оно принято, неоднократно опробовано и доказало свою эффективность.

Заново составленный сбор не будет обладать психостимулирующим свойством и не обеспечит притока психоэнергии — в лучшем случае вы получите обыденный напиток. Нужно быть целителем от Бога, чтобы составлять рецепты магического чая... для других. Но даже одаренный целитель не сумеет сделать это для себя, поскольку он не может рассмотреть себя так, как рассматривает других. Говорят, чтобы вылечиться, надо отойти от себя на три шага, а это невозможно. Вот почему целесообразно исследовать готовые рецепты, являющие собой творения целителей, фитотерапевтов и других признанных специалистов в области травоцелительства.

Обучение в процессе творческого поиска рецепта *своего* травяного чая позволит вам почувствовать, что «замкнутая космическая система» не отзывается на творения травоцелителей: требуется, кроме всего прочего, подготовить собственную душу к свершению чуда исцеления, самосовершенствования и приближения разума, души и тела к тому целому, микрокосму, который задан свыше.

Повседневно-бытовые чаи и кофейные напитки

При выборе *своего* повседневно-бытового чая или кофейного напитка может быть использована рассмотренная модель с некоторыми поправками в постановке и алгоритме, а также с учетом рекомендаций древних астрологов.

***Свой* повседневно-бытовой чай — это диетический напиток, к которому организм неравнодушен, охотно воспринимает его, а регулярное применение этого чая помогает человеку сохранить здоровье и предупредить возможные заболевания.**

В формуле астрологов «самодисциплина — диета — внутренняя гармония» повседневно-бытовой чай является частью

диеты, но, в отличие от лечебного чая, стоит ближе к пище, а не к лекарству. Кроме травяного чая, составляющими этой диеты могут быть также кофейные напитки, салаты, пряности, свежие соки, овощи, ягоды, фрукты, пасты, орехи и многие другие растительные продукты вашей правящей планеты, которые могут быть названы «особо ценными продуктами питания». Животная пища здесь не рассматривается.

Оценить различные варианты рецепта повседневно-бытового чая с целью выбора *своего* напитка можно по тем же показателям, которые используются при оценке лечебного чая. Разница — в содержании признаков, определяющих психостимулирующее свойство чая.

Таких признаков в модели использовано четыре: космический статус планет знака Зодиака и растений; наличие в растениях необходимых для знака Зодиака пищевых элементов и минералов; соответствие целебных свойств напитка энергоканалу знака Зодиака; отношение души к выбранному напитку.

***Свой* повседневно-бытовой чай желательно выбирать и готовить из трав своей нравящей планеты, имеющих в знаке Зодиака космический балл 6 («Обитель»).**

В многокомпонентных сборах за основу чая берутся пряно-ароматические либо пряно-вкусовые растения, управляемые этой планетой. Все другие травы могут принадлежать не только «Обители», но также «Экзальтации» и «Родству» — быть симпатичными для знака Зодиака по существу. Иначе говоря, принимается, что болезнь, вызываемую какой-либо планетой, легче предупредить травой, управляемой той же планетой. Этим повседневно-бытовой чай отличается от лечебного. Трав своей правящей планеты для каждого знака Зодиака приводится значительно меньше, чем трав антипатичной планеты. Это объясняется тем, что для повседневно-бытовых чаев и кофейных напитков можно использовать далеко не все растения, которые обычно применяются в лечебных чаях: берутся только *чаенапиточные*.

Вместе с тем один и тот же состав чая одним знакам Зодиака может быть рекомендован для приготовления обычного повседневно-бытового напитка, а другим — лечебного или профилактического. Поэтому читателя не должно смущать то обстоятельство, что практически одни и те же рецепты чаев нередко имеют разное назначение.

Поскольку повседневно-бытовой чай ближе к пище, его состав должен прежде всего удовлетворять потребности организма человека в пищевых элементах.

Мы начинаем признавать, что потребности людей в пищевых элементах и минералах различны. Но уже давно именно так думали астрологи, исходившие из того, что каждому знаку Зодиака и планете, кроме общих требований к пище, свойственны еще и свои, специфические требования к элементам, с которыми резонирует знак Зодиака (см. ч. II).

Следуя рекомендациям астрологов, желательно отобрать из всех вариантов рецептов повседневно-бытовых чаев из трав своей правящей планеты те, в которых растения содержат зодиакальные витамины, макро- и микроэлементы, не исключая всех других биологически активных веществ, которыми славятся травяные чаи.

Кроме чаев, эти витамины и макро- и микроэлементы могут содержаться в других «особо ценных» растительных продуктах питания — салатах, пряностях, соках, овощах, ягодах, фруктах, орехах и др. Примечательно то, что, какой бы школы питания ни придерживался человек, *травяные чаи* и другие продукты растительного происхождения из растений своей правящей планеты всегда придутся по душе и помогут сделать питание полноценным и сбалансированным.

Не менее важно обосновать лечебно-профилактическую направленность *своего* повседневно-бытового чая. Нет нужды убеждать кого-либо, что практически все пищевые растения обладают целебными свойствами и применяются (либо применялись в прошлом) в народной медицине. Но, поскольку речь идет о нейтральных и профилактических напитках, о лечении конкретных заболеваний с их помощью говорить, наверное, не стоит. Эти чаи призваны сохранять здоровье, положительно воздействуя на энергетические каналы знаков Зодиака, через которые, вероятнее всего, могут проникать заболевания (см. ч. II).

Как вокруг определенных растений группируются чайные сборы самого различного назначения, так и вокруг энергетических каналов знаков Зодиака — легких, кишечника, желудка, поджелудочной железы, печени, сердца, почек и др. — могут группироваться повседневно-бытовые чаи — витаминные, общеукрепляющие, тонизирующие, успокоительные, а

также «кровоочистительные», кроветворные, желудочные, печеночные, почечные, грудные и многие другие, рецепты которых приведены в книге.

Выбор чая по этому признаку практически может быть осуществлен следующим образом.

Из всех рецептов чаев своей правящей планеты, содержащих необходимые пищевые элементы, выбирается чай, удовлетворяющий зодиакальной направленности целебных свойств и одновременно привлекательный по другим свойствам.

Например, Скорпион, нуждающийся в тонизирующем эффекте травяного чая, может выбрать из всех тонизирующих чаев тот, который полезен и для почек — обладает диуретическим (мочегонным), противовоспалительным и другими свойствами, поскольку энергетический канал этого знака Зодиака — почки. Психостимулирующее свойство такого чая будет более выраженным, чем от случайно выбранного.

Кстати, исследования современных зарубежных астрологов подтверждают, что профилактическое диагностирование уязвимых систем по карте рождения пациента дает врачам возможность с большей эффективностью рекомендовать ему необходимый набор профилактических средств растительного происхождения, которые позволяют предотвратить возможное заболевание. *Свои*, подобранные с учетом рекомендаций астрологов повседневно-бытовые чаи могут быть с полным основанием отнесены к таким средствам.

Следующий важный признак *своего* повседневно-бытового чая — отношение к нему души человека (оценивается по принципу «нравится — не нравится»). В отличие от лечебных чаев, не подлежащих корректировке, эти чаи можно улучшать по вкусу.

При составлении растительных композиций для чая, салатов и других блюд, т.е. фактически для профилактики различных заболеваний, необходимо в первую очередь ориентироваться на индивидуальные вкусовые запросы и особенности. Варианты сборов для чая и других блюд могут быть самыми разнообразными. В смесь лучше включать лишь

одну ароматную траву — душицу, мяту или другую, добавляя 2—3—4 растения с более нейтральным запахом. Утром и днем можно употреблять чай с тонизирующими растениями, вечером — с успокаивающими; в конце зимы и в начале весны закладывайте в чай больше поливитаминных растений. Начните с осознания того, что чай из растений и салаты вам действительно необходимы, и через год-два эта осознанная необходимость перейдет в настоятельную потребность (если будете заниматься этим систематически, ежедневно), и вы уже не сможете мыслить свою жизнь без растений.

Использованная литература

Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки. — М.-Ташкент: Фан, 1994.

Генрих Корнелий Агриппа. Оккультная философия. — М.: Золотой век, 1993.

Гиппократ. Избранные книги/Пер. с греч. — М.: Сварог, 1994.

Городинская В.С. Силы исцеляющие. — М.: ЗиС; Валент, 1993.

Данилина О.В. Целебные и магические свойства растений. — Саратов: Приволж. изд-во, 1992.

Елисеев И.М., Попова Г.Р. Астрология, первые шаги/Междунар. фонд истории науки. — Л.: 1990.

Замятина Н.Г. Кухня Робинзона/Ин-т технолог. исслед. — М.: 1994.

Зауте Ю. Природа — наш доктор/Пер. с нем. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1994.

Медицинский, сельскохозяйственный астрологический календарь А.Зараева. — М.: Сириус, 1992.

Миклер Д. Астрологический букварь/Пер. с англ. — М.: Урания, 1993.

Пашинский В.Г. Лечение травами. — Л.: Наука, 1991.

Райдер Б. Астрология/Пер. с англ. — М.: Т-ОКО, 1991.

Чупин С.П. Секрет женской привлекательности. — Рига: Импакт, 1992.

Шюре Э. Великие посвященные/Пер. с франц. — М.: Книга—Принтшоп, 1990.

Энциклопедия питания и врачевания, составленная личным лекарем Ея Императорского Величества Екатерины II проф. Н.Амбодиком в 1784 году. — СПб.: Б-ка «Звезды», 1993.

Часть II

ЗНАКИ ЗОДИАКА И ИХ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Не нужно думать, что все, что случается с человеком, происходит от небесных причин и непреложно установлено божественной волей; в области явлений, зависящих исключительно от воли, планеты располагают, поощряют, но не порабощают.

Ж. Буа

ОВЕН

Март 21 — апрель 20

Планета «Обитель»: Марс
Планета «Изгнание»: Венера
Стихия: огонь
Ключевое слово: активность
Ключевая фраза: я есть
Влияние: голова, лицо, верхняя челюсть, глаза
Энергоканал: легкие

Болезни: воспаление придаточных пазух носа, головная боль, головокружение, ринит, заболевания нервной системы, эпилепсия, невралгия головы и лица, нервное истощение, кожные болезни, лихорадка грипп, ОРЗ, глазные болезни; болезни легких — пневмония, туберкулез; авитаминоз

Потребность: пища, содержащая фосфат калия, витамины А, B_1, С

*Доминирующие черты характера**

Великодушие	Дерзновенность
Исполнительность	Нежность
Независимость	Новаторство
Отзывчивость	Реализм
Рвение	Самоуверенность
Сентиментальность	Смелость
Стремление побеждать	Резкость
Неоправданный риск	Несдержанность
Жестокость	«Сначала я»
Стремление выделиться	Излишняя доверчивость
Идеализм	Торопливость
Чрезмерная возбудимость	Своенравие
Неосторожность	Нетерпимость
Упрямство	Высокомерие

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

Самореализация и проблемы здоровья

Рожденные под знаком Овна одарены жаждой творческой активности, смелостью и стремлением побеждать.

Овны великодушны и нежны. Это — самые верные друзья. Они отзывчивы на доброе слово и всю жизнь остаются доверчивыми. В этом знаке удивительно уживаются расчетливый реалист и доверчивый идеалист. Ни один из знаков не может быть столь нежным и сентиментальным, упрямым и высокомерным, жестоким и легко возбудимым, как Овен.

Овны — максималисты, не признающие полумер. Со свойственной им торопливостью они бросаются в любое предприятие, порой неоправданно рискуя в достижении намеченной цели. Цели Овнов зачастую противоречивы, в них просматривается стремление доминировать любой ценой, лишь бы ощутить собственную значительность: «Сначала я!»

Овен не терпит поучений, не приемлет критики и остается глухим к предостережениям врачей и близких относительно необходимости щадить здоровье. Формула астрологов «самодисциплина — диета — внутренняя гармония» его не впечатляет. Здоровый Овен, возможно, в глубине души и сознает, что его жизненная энергия не беспредельна, но излишняя самоуверенность, несдержанность и упрямство возвращают его к тяжелым перегрузкам даже тогда, когда следует отлежаться в постели и прислушаться к советам врача.

Беда Овна в том, что он не выполняет самые элементарные правила, необходимые для поддержания здоровья. В еде — самый несдержанный из знаков Зодиака. Овен не любит ограничивать себя в возбуждающей пище, острых приправах и крепких напитках. Все это усугубляет нарушение целостности разума, души и тела и ведет к серьезным заболеваниям.

Больной Овен не в состоянии помочь врачам восстановить нарушенное равновесие в организме. Он становится, как говорят астрологи, «закрытой космической системой», у которой истощены запасы собственных душевных сил, и эта система оказывается не способной к тонкому восприятию

жизненной энергии из Космоса. Больной Овен нуждается в энергетическом доноре.

Напомним врачам, друзьям и близким Овна мудрый совет: «Знай, что к числу хороших и действенных лечений относится пользование тем, что усиливает душевную и животную силы, как, например, радость, встреча больного с тем, что он любит, и постоянное нахождение его с человеком, который радует его. Иногда полезно постоянное нахождение с мужественными людьми и с теми, кого он стыдится. Это устраняет у больного некоторые вредные для него вещи» (Авиценна).

Не следует упрекать Овна за допущенные ошибки и критиковать его, попусту подбадривать и учить мудрости житейской — всего этого он не приемлет. Лучше по-дружески намекнуть ему быть более сдержанным в чрезмерной оценке себя. Астрологи не покушаются на индивидуальность, но советуют Овну развивать в себе терпение и умеренность, избегать расточительства жизненной энергии, упрямства и употребления алкоголя.

Если вам повезет и Овен прислушается к советам астрологов, он сам отыщет в себе силы воспрянуть духом и открыть душу восприятию из Космоса потока идеальной энергии, чтобы уверовать в чудо исцеления, найти волшебное плацебо в своей лекарственной пище.

Модель поиска *своего* исцеляющего чая может быть использована им или как инструмент, помогающий оптимизировать решение (к чему он не приучен), или как информация к размышлению и средство пробуждения мысли о Боге.

Повседневно-бытовые чаи и кофейные напитки Овну желательно готовить из трав своей правящей планеты — Марса. Эти напитки, равно как и другую лекарственную пищу — салаты, приправы, ягоды и фрукты, — можно подбирать самому либо пользоваться готовыми рецептами.

Профилактические и лечебные чаи рекомендуется готовить из трав антипатичной планеты Венеры и пользоваться готовыми рецептами, разработанными и апробированными фитотерапевтами и целителями.

Растения для приготовления лекарственной пищи Овна

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Марса					
Барбарис	Л				П
Боярышник	Ц,П		П		П
Брусника	Л				П
Бузина черная		Ц			П
Вереск	Т			Ц	
Вороника	Л			П	П
Груша	Л				П
Гулявник	Т				
Ежевика	Л				П
Зверобой	Т				
Змееголовник		Т			
Зопник	Т,К		К	Т	
Иссоп		Т			
Калина	Ц		П		П
Кизил	Л				П
Клюква	Л			П	П
Княженика	Л				П
Крапива	Л		К	Л	
Кровохлебка	Л,К		К	Л	
Лопух			К	Л	
Луговой чай	Л			Л	
Майоран		Т		Т	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Малина	Л,П				П
Морковь	К		К	К	
Морошка	Л				П
Мята		Л		Л	
Первоцвет	Т			Т	
Розмарин		Т		Л	
Рябина обыкновенная	П				П
Смородина черная	Л			П	П
Спаржа			К	Л,К	
Терн	Л				П
Чайный куст	Л				
Шиповник	П	Ц	П		П
Растения, содержащие энергию Венеры					
Алтей	Ц,К			Л	
Багульник	Т				
Базилик		Т			
Бузина черная		Ц			П
Валериана	К				
Вахта	Л			Л	
Вербена		Т		Т	
Вишня	Л				П
Голубика	Т				П
Горец живородящий	К				К
Душица		Т		Т	
Ежевика	Л				П

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Земляника	Т				П
Иссоп		Т		Т	
Кассия	Л				
Кизил	П,Л		П		П
Кипрей	Л		К	К	
Клевер	Ц,Т			Т	
Золототысячник	Ц				
Кресс водяной	Л			Т	Л
Кровохлебка	Л		К	Л	
Лаванда		Т		Т	
Лимон		П		П	П
Липа	Ц			Л	
Лопух			К	Л	
Малина	П,Л				П
Мать-и-мачеха	Т			Т	
Медуница	Т			Т	
Мелисса		Т		Т	
Мята		Т		Т	
Огуречник	Т			Т	
Одуванчик			К	Т	
Омела	Л				
Очанка	Т			Т	
Пастернак	К			К	
Петрушка	Т			Т,К	
Подорожник	Л			Л	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Пырей	К		К		
Репешок	Т			Т	
Роза		Ц			
Ромашка	Ц			Ц	
Солодка	К	К		К	
Сушеница	Т			Т	
Укроп		П		П	
Фенхель		П		П	
Фиалка трехцветная	Т				
Цикорий	К,Т		К	Л	
Чабрец		Т		Т	
Шалфей	Т				
Шафран		Т		Т	
Яблоня	Л,П			П	П
Яснотка	Т				

♉

ТЕЛЕЦ

Апрель 21 — май 21

Планета «Обитель»: Венера
Планета «Изгнание»: Марс
Стихия: земля
Ключевое слово: стабильность
Ключевая фраза: я имею

Влияние: горло, шея, евстахиева труба, шейные позвонки

Энергоканал: канал толстого кишечника

Болезни: астма, базедова болезнь, болезни горла, дыхательных путей, ангина, астма, простуда, грипп, болезни органов кровообращения, гипертония, гипотония, дифтерия, свищи, заболевания половых органов, недуги, связанные с перееданием и нарушениями функций толстого кишечника

Потребность: пища, содержащая сульфат натрия, витамины А и Е

*Доминирующие черты характера**

Верность	Домовитость
Надежность	Нежность
Практичность	Расчетливость
Спокойствие	Терпеливость
Трудолюбие	Чувствительность
Потакание своим слабостям	Отстраненность
Любвеобильность	Мнительность
Скупость	Жадность
Гневливость	Склонность к спорам
Медлительность	Бесконтрольность

Самореализация и проблемы здоровья

Телец — знак Земли, которой он обязан силой, трезвым умом, трудолюбием и спокойствием.

Этот знак — приверженец домостроя, не любит суеты и шума. Ему приятнее проводить досуг в кругу семьи, а если таковой нет, то с любимой или другом. Женщины-Тельцы славятся домовитостью, они — самые лучшие повара, но и искусные модницы; в них есть шарм и привлекательность.

Расчетливый Телец стремится удовлетворить желание ощущать свою значительность. Материальное благополучие для него превыше всего: дорогая машина, красивые вещи, украшения и драгоценности его вдохновляют. Ради всего этого Телец проявляет удивительную работоспособность, практичность, расчетливость, терпение и упорство; он не живет в долг.

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

Венера безусловно влияет на этот знак Зодиака, делая его любвеобильным и сексуальным, нежным и чувствительным, что, однако, это не мешает Тельцу сохранять супружескую верность, хотя к святым его причислить трудно. Тельцы склонны потакать своим слабостям и страстям, что нередко оборачивается для них трагедией, поскольку это всегда связано с манипуляцией своим «я».

Как у всех сильных и практичных людей, в душе Тельца постоянно живет страх болезни. Он мнителен и склонен предполагать самое худшее даже при обычной простуде.

Тельцы склонны к полноте, так как у них обычно хороший аппетит; медлительны, ведут не слишком активный образ жизни. Они заботятся о своем теле, обожают комфорт и чувственные удовольствия, забывая подчас о душе, что не проходит бесследно: болезнь — это всегда наказание за неправильный образ жизни, мыслей и поступков.

Тельцу необходимо поддерживать в душе оптимальный уровень психоэнергии, чтобы культивировать более оптимистичный взгляд на свое здоровье. Тогда эти люди проявляют завидную стойкость к большинству болезней. Астрологи рекомендуют Тельцам развивать оптимизм и уступчивость, избегать упрямства и потакания своим слабостям, особенно когда дело касается чувственных телесных удовольствий и удовлетворения страсти, ведь Венера, правящая Тельцом, — планета любви, но не секса. Она покровительствует имуществу, очарованию, коммуникабельности, моральным качествам, браку, женским началам в гороскопе, удаче. Поступать ей наперекор — не лучшая жизненная позиция.

Венера — хозяйка растительного царства. Возможно, поэтому трудолюбивый Телец умеет работать с землей и ему доступна «магическая культура растений». Травяной чай Тельца будет обладать психостимулирующим свойством, при условии, что он при выборе своих растений учтет, какими болезнями руководит их планета-управительница.

Повседневно-бытовые чаи и кофейные напитки желательно готовить из трав Венеры, а профилактические и лечебные чаи — из трав Марса.

Растения для приготовления лекарственной пищи Тельца

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Венеры					
Базилик		Т		Л	
Бузина черная	П	Ц			П
Вербена		Т		Т	
Вишня	Л	Л			П
Голубика	Л				П
Душица		Т		Т	
Ежевика	Л				П
Земляника	Т	Ц			П
Иссоп		Т		Т	
Кизил	Л				П
Кипрей	Л		К	К	
Клевер	Ц,Т			Т	
Кресс водяной	Т			Т	Т
Кровохлебка	Л,К		К	Л	
Лимон		П		П	П
Лимонник	П	Л			П
Липа	Ц			Л	
Лопух			К	Л	
Малина	П,Л				П
Медуница	Т			Л	
Мелисса		Т		Т	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Монарда		Т			
Мята		Т		Л	
Огуречник	Л			Л	
Одуванчик	К		К	Л	
Пахучка		Т			
Репешок	Т			Т	
Рожь			П		П
Роза		Ц			
Ромашка		Ц		Ц	
Салатный цикорий витлуф			К	К	
Цикорий	К,Л		К	Л	
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				
Шафран		Ц		Ц	
Яблоня	Л,П			П	П
Яснотка	Т			Т	
Растения, содержащие энергию Марса					
Базилик		Т		Т	
Барбарис	Л			Л,П	П
Боярышник	П,Ц	Ц	П		П
Брусника	Л				П
Бузина черная		Ц			П
Вереск	Т			Ц	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Вероника	Т			Т	
Гулявник	Т			Т	
Девясил	Т,К			К	
Дымянка	Т			Т	
Ежевика	Л				П
Зверобой	Т				
Золототысячник	Т				
Иссоп		Т		Т	
Калина	Ц		П		П
Кизил	П,Л		П		П
Клюква	Л			П	П
Котовник		Т		Л	
Крапива	Л		К	Л	
Кресс водяной	Л			Л	Л
Кровохлебка	К,Л		К	Л	
Лопух			К	Л	
Малина	Л,П			Л	П
Манжетка	Т			Л	
Можжевельник		П	П	П	
Морковь	К			К	К
Мята		Л		Л	
Осина	Л				
Очанка	Т			Л	
Первоцвет	Т			Т	
Петрушка	Л,К			Л,К	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Подорожник	Л				
Полынь горькая		Т		Т	
Полынь обыкновенная		Т		Т	
Роза		Ц			
Розга золотая	Т,К				
Рябина обыкновенная	П				П
Смородина черная	Л	Л		Л	П
Спаржа лекарственная	К,Л		П	К,Л	
Толокнянка	Л				
Терн	Л				П
Чайный куст	Л				
Хмель	Ц				
Шандра	Т			Т	
Шиповник	П,Л	Ц			П

БЛИЗНЕЦЫ

Май 22 — июнь 21

Планета «Обитель»: Меркурий
Планета «Изгнание»: Юпитер
Стихия: воздух
Ключевое слово: разносторонность
Ключевая фраза: я думаю, я сообщаю

Влияние: нервная система, плечи, руки, легкие

Энергетический канал: канал желудка

Болезни: бронхит, астма, нервные расстройства, пневмония, туберкулез, болезни кожи, неврит, вялость печени, абсцессы в легких, авитаминоз

Потребность: пища, содержащая хлорид калия, витамины B, C, E, D

*Доминирующие черты характера**

Адаптируемость
Выразительность
Уживчивость
Чувствительность
Артистичность
Верность
Безответственность
Неблагодарность
Нервозность
Мнительность
Любознательность
Щедрость
Жизнерадостность
Интеллектуальность
Беспокойность
Непостоянство
Болезненное самолюбие
Недальновидность
Стремление «пустить пыль в глаза»

Самореализация и проблемы здоровья

Разносторонние и артистичные Близнецы — символ духовного посредничества. Они обладают даром поднимать людям настроение. Но именно это качество обрекает их на неизбежное испытание горечью разочарований. Близнецы быстро сходятся с людьми, покоряют их душевной щедростью, стремятся обрести в дружбе интеллектуальное самовыражение и... ошибаются. К счастью, истинный Близнец хорошо адаптируется, жизнерадостен и уживчив.

Жизнь вынуждает быть осторожным. Почти все Близнецы постоянно начеку и изнуряют себя душевно.

Близнецы неугомонны в поисках нового. Они не могут долго выполнять монотонную работу и ищут другую, то и дело меняют место жительства, особенно в молодости. Даже длительное проживание в одном доме угнетает Близнецов, и они стараются при первой же возможности сменить квартиру. Работают они много, но не всегда целеустремленно.

---

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

Их страстное желание ощущать свою значительность может быть удовлетворено только достойной оценкой других. Если окружающие поражены, зачарованы и восхищены Близнецами, они не ходят, а парят, не посмеиваются, а заразительно хохочут, не работают, а «пашут». Им необходим непрерывно обновляющийся приток психоэнергии, чтобы питать тонко сбалансированную чувствительность души.

В наше время люди слишком заняты своими проблемами, чтобы кем-то восторгаться. Невнимание ранит душу Близнецов, их болезненное самолюбие часто оказывается уязвленным. Им свойственна душевная депрессия, которая может стать затяжной, если они вдруг начинают испытывать подавление творческой индивидуальности. Управитель Близнецов Меркурий оказывает влияние на нервную систему, вызывая всевозможные нервные расстройства.

Астрологи советуют Близнецам развивать спокойствие, самодисциплину и целенаправленность, избегать нервного истощения и распыления сил.

Назначение Близнецов — соединение своего «я» с материей. Для этого им нужны достаточное количество солнца, света, воздуха и беспрерывно меняющийся пейзаж — духовный и физический. Если необходимо, то можно сменить место жительства, поменять работу и... заняться заготовками дикорастущих пищевых и лекарственных растений — именно дикорастущих.

Нет смысла агитировать Близнецов разводить «монастырский сад» в пределах шести соток садового участка. Этот «сад» им быстро наскучит хотя бы потому, что урожаем трав с клочка земли нельзя «пустить пыль в глаза» соседям. Им нужны простор, общение с таинственным безмолвием природы, одиночество, удовлетворение своей любознательности где-нибудь в горах Алтая или в верховьях Вятки. Только там их душа может прийти в равновесие. Попивая травяной чай у костра и находясь в состоянии блаженного полузабытья, Близнецы успокаиваются, их нервная система приходит в норму, и чувствительная душа настраивается на прием энергии от далекого Меркурия.

Прежде чем отправиться за травами, следует предварительно выбрать два-три варианта *своего* чая. Необходимо собирать только *свои* травы, в *свои* астрологические часы и знать, как сушить лесные травы, упаковывать и транспорти-

ровать. При этом рекомендуется использовать уже проверенный опыт.

В лесу интеллектуальность должна проявляться более отчетливо, чем в общении с людьми. Один знаток трав в своей книге рассказывает, как им овладело безумие, когда он напал в лесу на поляну с ятрышником пятнистым. Буквально изрыв поляну и погубив все, что на ней росло, впоследствии он обнаружил, что трава ему не помогла, и немудрено. В старину настоящие травники брали с собой скамеечку, опускались на колени, молились своему святому и выкапывали нужный корешок деревянной лопаточкой. Зато как они исцеляли!

Растения для приготовления лекарственной пищи Близнецов

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Меркурия					
Анис	Т	Т,П		Т,П	
Базилик		Т		Л	
Бобы			П	П	П
Боярышник	П,Ц				П
Брусника	Л			П	П
Вереск	Т			Ц	
Голубика	Л				П
Груша	Л				П
Донник лекарственный		Т		Т	
Душица		Т		Т	
Зверобой	Т				
Земляника	Т	Ц			П
Иссоп		Т		Т	

Растение / Применяемые части	Травяные чаи: Основа чая	Травяные чаи: Ароматные добавки	Кофейные напитки	Другое применение: Пряности, салаты и др.	Другое применение: Фрукты, ягоды, соки
Калган	К				
Клевер	Т,Ц			Л	
Клюква	Л			П	П
Котовник		Т		Л	
Лаванда		Т		Т	
Майоран		Т		Т	
Малина	Л,П			Л	П
Медуница	Т			Т	
Морковь	К			К	К
Мята		Т		Т	
Первоцвет	Т			Т	
Репешок	Т				
Розмарин		Т		Т	
Ромашка	Ц			Ц	
Свекла			К	К	К
Спорыш	Т			Т	
Тмин		П		П	
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				
Череда	Т	Т		Л	
Шиповник	П,Л	Ц			П
Ячмень			П		П
Растения, содержащие энергию Юпитера					
Аир		К		К	К
Акация белая		Ц			

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Анис		П		П	
Бадан	Л				
Бедренец	К,Л	К		К	
Береза	Л, чага				
Брусника	Л			П	П
Буквица		Т		Т	
Вереск	Т			Ц	
Вишня	Л	Л			П
Голубика	Л				П
Гравилат городской	К,Л			К	
Гравилат речной	К,Л			К	
Грецкий орех	Л				П
Гречиха		Ц			П
Девясил	К				
Дудник		К,Л		Л,К	
Дягиль		К,Л		Л,К	
Земляника	Т				П
Калган	К				
Календула	Ц			Ц	
Кизил	П,Л				П
Клюква	Л,П			П	П
Коровяк	Ц				
Котовник		Т		Т	
Кресс водяной	Т			Т	Т

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Лапчатка гусиная	К			К	
Лен	П				
Лимон		П		П	П
Липа	Ц			Л	
Лопух	К		К	Л	
Медвежье ушко	Л				
Медуница	Т			Т	
Мелисса		Т		Т	
Мята		Т		Т	
Огуречник	Т			Л	
Одуванчик	К		К	Т	
Омела	Л				
Пастушья сумка	Т				
Первоцвет	Т			Т	
Петрушка	Л,К			Л,К	
Подорожник	Л			Л	
Репешок	Т			Т	
Роза		Ц			
Розмарин		Т		Т	
Рябина обыкновенная	П			П	П
Сельдерей	Т,К			Т,К	
Смородина черная	Л	Л		П	П
Солодка	К	К			
Сосна	Л			Ц	
Спорыш	Т			Т	

Растение / Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Укроп		П		П	
Цикорий	К,Т		К	Л	
Череда	Т			Л	
Черника	Л				П
Шалфей	Т			Т	
Яблоня	Л,П			П	П

♋

РАК

Июнь 22 — июль 21

Планета «Обитель»: Луна
Планета «Изгнание»: Сатурн
Стихия: вода
Ключевое слово: преданность
Ключевая фраза: я чувствую

Влияние: надчревная (подложечная) область, грудь, живот, локтевые суставы

Энергоканал: канал поджелудочной железы

Болезни: гастрит, язва желудка, водянка, склероз, диспепсия, опухоли, панкреатит, авитаминоз

Потребность: пища, содержащая фторид кальция, витамины B_2, C, E

*Доминирующие черты характера**

Домовитость	Упорство
Развитая интуиция	Дружелюбие

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

Любовь к традициям
Готовность прийти на помощь
Самокритичность
Чрезмерная заботливость
Обидчивость
Мрачность
Скрытность
Эгоизм
Чувствительность
Эмоциональность
Преданность
Лень
Манипулирование своими чувствами
Истеричность
Подозрительность

Самореализация и проблемы здоровья

Покровительство Луны придает Раку тонкую чувствительность, наделяет способностью искренне сочувствовать чужому горю и готовность прийти на помошь. Однако этот знак крайне нуждается в постоянном притоке в душу психоэнергии и поддержке жизнестойкого и верного друга для ощущения уверенности в собственных силах. Он до конца дней своих остается преданным другу. Но Рака легко обидеть не только словом, но одним взглядом или намеком, и он становится истеричным, скрытным и подозрительным.

Рак превосходен, когда он любим и естествен. Но типичный Рак редко бывает удовлетворен собой и своей личной жизнью, он изнуряет себя излишней самокритичностью. Чтобы влиять на людей и завоевывать положение, он нередко изменяет своей естественности и допускает манипулирование своими чувствами и их внешним проявлением. «Стремись избегать конфликтов... Контролируй себя... Не критикуй других, сначала посмотри на себя... Умей льстить... Делай это легко и естественно», — убеждает он себя. Но когда, измотав до предела нервную систему, он пойдет лечиться, психолог даст ему прямо противоположные советы.

Стрессовая обстановка, создаваемая Раком для себя, изматывает его психологически, запас жизненной энергии иссякает, на наиболее слабые органы обрушиваются болезни.

Выдающаяся черта Рака — любовь к дому и семье. Он исполнен любви и симпатии к домочадцам и буквально удушает всех своей заботой. Ничто так не нервирует Рака, как дисгармония в личной жизни. Почувствовав, что его не любят, упрекают в эгоизме или пренебрегают им, он становится ленивым, мрачным, часто переедает и теряет веру в

себя. Сопротивляемость организма падает настолько, что Рак чувствует себя обреченным и впадает в депрессию.

Астрологи советуют Раку развивать уверенность в себе и эмоциональное равновесие, бороться с частыми переменами настроения, истеричностью и перееданием.

За свою жизнь Рак успевает сделать для людей столько добра, что в самые тяжелые времена к нему непременно является верный друг, и судьба вновь улыбается ему: подъемы и спады чередуются у него, как вызываемые Луной приливы и отливы. Он верит в судьбу.

Идея *своего* травяного чая может увлечь интуитивного Рака. Он любит традиции и подсознательно чувствует, что в его меню явно не хватает растений, которые применялись нашими предками для заварки чая. Не случайно Раков называют «водохлебами»; в чае они находят нечто большее, чем утоление жажды и общепринятое завершение трапезы.

Природа будто специально создала для Рака лекарственную пищу в виде травяного чая. Если проанализировать

Вот некоторые аспекты магической агрономии:

Новолуние: доминирует стихия воды, растения находятся в покое и насыщены влагой, энергия в инерционном состоянии. Поэтому за сутки до новолуния и сутки после точного аспекта, указанного в календаре, ничего не рекомендуется сажать, сеять, прививать и обрабатывать с применением металла. Рекомендуются прополка, обрезка деревьев и удаление засохших и заболевших растений.

Первая четверть: высшая точка (кульминация) энергии Воздуха и максимального насыщения ею веток, побегов, листьев. Не рекомендуются окулировка, прививка.

Полнолуние: кульминация энергии Огня в верхних частях растений. Корни и корневая система испытывают недостаток энергии и ослабление биопотенциала. Запрещаются посадка деревьев и пересадка растений, поскольку снижены приживаемость и жизнеспособность корневой системы.

Последняя четверть: высшая точка (кульминация) энергии Земли, наивысшая энергонасыщенность корней и клубней, их максимальная выносливость и жизнеспособность, что благоприятно для закладки на хранение или для посадки, но неблагоприятно для размножения и деления корней и луковиц.

описания чаенапиточных растений, то подавляющее большинство из них применяется в народной медицине для улучшения работы желудочно-кишечного тракта и успокоения нервной системы — наиболее слабых мест Рака.

Некоторые растения действуют на самочувствие Рака столь благоприятно, что он подчас не мыслит своей жизни без этой лекарственной пищи. Работая на своем садовом участке, он обожает все, что выращено его руками, гордится успехами и готов поделиться своими секретами. «Монастырский сад», разведенный им, как говорят, не растет, а «пышет». Здесь сказывается, по-видимому, влияние Луны. Рак чувствует это влияние сильнее других знаков, он упорно изучает астрологический календарь и сживается со *своими* растениями воедино. Магическая агрономия — его стихия.

Растения для *своего* травяного чая, выращивание и уборка которых ведутся Раком синхронно с положением Луны, обладают выраженным психостимулирующим свойством.

Растения для приготовления лекарственной пищи Рака

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи: Основа чая	Травяные чаи: Ароматные добавки	Кофейные напитки	Другое применение: Пряности, салаты и др.	Другое применение: Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Луны					
Акация белая		Ц	П		
Бедренец	К			К	
Бобы			П	П	П
Бузина черная		Ц			П
Вероника	Т				
Володушка	Т			Л	
Грецкий орех	Л				П
Донник белый		Т			

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Дудник		К,Л		Л,К	
Душица		Т		Т	
Дягиль		К,Л		К,Л	
Ежевика	Л			Л	П
Земляника	Т	Ц			П
Змееголовник		Т		Т	
Ива	Л				
Иссоп		Т		Т	
Калина	Ц		П		П
Кресс водяной	Т			Т	Т
Куманика	Л				П
Липа	Ц			Л	
Мать-и-мачеха	Т			Т	
Морковь	К		К		К
Мята		Т		Т	
Овес	Т		П		П
Огуречник	Т			Т	
Пахучка		Т			
Роза		Ц			
Свекла			К	К	К
Сныть	Т			Т	Т
Таволга	Т	Ц		Л	
Растения, содержащие энергию Сатурна					
Аир		К		К	
Бадан	Л				

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Бедренец	К			Л,К	
Бессмертник	Ц				
Брусника	Л			П	П
Бузина черная		Ц			П
Валериана	К				
Вереск	Т			Ц	
Голубика	Л				П
Горец живородящий	К			К	
Грецкий орех	Л				П
Груша	Л,П				П
Душица		Т		Т	
Ежевика	Л			Л	П
Ива	Л				
Калган	К				
Клевер	Т,Ц			Л	
Лапчатка гусиная	К			К	
Лещина	Л				П
Липа	Ц			Л	
Лопух	К		К	Л	
Малина	Л,П				П
Медуница	Т			Т	
Можжевельник		П		П	П
Морковь	К			К	К
Мята		Т		Т	
Облепиха	Л				П

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Овес	Т		П		П
Огуречник	Т			Т	
Осина	Л				
Пастернак	К			К	
Пастушья сумка	Т			Т	
Петрушка	К,Л			К,Л	
Полынь горькая		Т		Т	
Полынь обыкновенная		Т		Т	
Рута		Т			
Салатный цикорий витлуф			К	К	К
Смородина черная	Л	Л		Л,П	П
Солодка	К	К		К	
Сосна	Л			Ц	
Спорыш	Т			Т	
Сушеница	Т				
Терн	Л				П
Тысячелистник	Т			Ц	
Укроп		П		П	
Цикорий	К,Л		К	К,Л	
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				
Черника	Л				П
Шалфей	Т				
Яблоня	Л,П			П	П
Яснотка	Т			Л	

ЛЕВ

Июль 22 — август 21

Планета «Обитель»: Солнце

Планета «Изгнание»: Сатурн

Стихия: огонь

Ключевое слово: магнетизм

Ключевая фраза: я повелеваю, я хочу

Влияние: сердце, желчный пузырь, грудной отдел позвоночника, спина

Энергоканал: канал сердца

Болезни: заболевания сердца, аневризма, стенокардия, болезни спины, атеросклероз, гипертония, гипотония, авитаминоз

Потребность: пища, содержащая фосфат магния, витамины С и Е

*Доминирующие черты характера**

Достоинство	Уверенность в себе
Неутомимая энергия	Честолюбие
Великодушие	Доброта
Преданность	Справедливость
Щедрость	Смелость
Гордость	Искренность
Жестокость	Грубость
Неосмотрительность	Лень
Поспешность	Самонадеянность
Снисходительность	Деспотизм
Тщеславие	Эгоизм
Претенциозность	Рискованность
Стремление выделиться	Фальшивая скромность

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

Самореализация и проблемы здоровья

Лев — центральная фигура Зодиака. Планета-управитель Солнце символизирует наиболее активное начало сущности этого неоднозначного, склонного к крайностям человека. Львы не знают «золотой середины»: они или ужасно неряшливы, или исключительно чистоплотны и аккуратны; они или переполнены энергией, или ленивы, как сонные кошки. Но уж если Львы работают, то работают как надо, правда, нудные, скучные дела перепоручают другим, предпочитая те, которые могут принести славу, признание, а если отдыхают — так уж отдыхают... Они исключительно верные друзья, а под внешним эгоизмом и тщеславием скрывается истинно золотое сердце. В настоящих испытаниях Лев никогда не отступит, не склонит голову под ударами судьбы, его натуре свойствен героизм.

Лев по натуре своей руководитель. Он ощущает свою значительность только тогда, когда повелевает, добивается своего и поучает. Его надо неустанно хвалить и поощрять, тем более что он склонен переоценивать себя. За похвалой, как известно, кроется лесть. Гордые и самонадеянные Львы не способны к глубокому психологическому анализу и нередко проявляют к льстецам великодушие, а к людям прямолинейным — жестокость и грубость.

Подавление возможности ощущать свою значительность заканчивается для тщеславного Льва трагически. Трудно поверить, но бывают неразвитые типы Львов, несущие на себе печать зверя.

Однако вернемся к обычному Льву. Это неоднозначный человек, и уравновесить положительные и отрицательные характеристики души ему не просто. Но Лев — самый здоровый знак зодиакального кольца. Солнце благоприятно влияет на его сердце, что и обусловливает могучие жизненные силы и выносливость. Но именно на этот орган приходятся наибольшие нагрузки; сердце Льва первым выходит из строя и начинает заявлять о себе проявлениями болезней. Самозабвенная работа и страсть к развлечениям добавляют сюда недуги, связанные с излишествами.

Как все здоровые и смелые люди, больной Лев нередко сникает и начинает считать себя обреченным. Астрологи советуют ему развивать такт и осмотрительность, избегать

самонадеянности, поспешности и возбуждения. Лев способен воспринять эти рекомендации разумом и душой — в этом его спасение. Обычно Львы подвергаются не длительным хроническим заболеваниям, а лишь острым, быстро проходящим приступам.

Основная опасность для этого знака появляется во время второго сатурнианского кризиса, в 60 лет. Этот критический период в жизни Льва нередко сопровождается серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями, не исключая инфаркта.

Льву не повредит заранее смоделировать *свой* травяной чай и развести на садовом участке «монастырский сад» с нужными ему растениями, хотя, безусловно, травы — не лучшая еда для львов. Однако у африканского льва, например, природой заложено необъяснимое чутье к *своим* растениям, и он лечится точно так же, как в нашей полосе волки, рыси, кошки и собаки.

Магнетизм, врожденная психоэнергия — чудесное свойство настоящего Льва. Благодаря ему он способен сообщить *своему* травяному чаю столь сильное психостимулирующее свойство, что может предупредить многие заболевания.

Для повседневно-бытовых чаев и кофейных напитков Льву рекомендуется употреблять растения Солнца, а для профилактических и лечебных чаев — Сатурна.

Растения для приготовления лекарственной пищи Льва

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Солнца					
Боярышник	Ц.П		П		П
Валериана	К				
Вишня	Л	Л			П

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Володушка	Т			Т	
Грецкий орех	Л				П
Донник лекарственный		Т		Т	
Дудник		К,Л		К,Л	
Дягиль		К,Л		К,Л	
Зверобой	Т			Т	
Земляника	Т	Ц			П
Калган	К				
Кипрей	Л		К	К	
Клевер	Т			Л	
Коровяк	Ц				
Котовник		Т		Т	
Костяника	Т				П
Лаванда		Т			
Лимон		П		П	П
Лимонник	П	Л			П
Липа	Ц			П	
Майоран		Т		Т	
Мелисса		Т		Т	
Мята		Т		Т	
Овес	Т		П		П
Одуванчик			К	К,Т	
Первоцвет	Т			Т	
Розмарин		Т		Т	
Ромашка	Ц			Ц	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Рута		Т			
Рябина обыкновенная	П			П	П
Спорыш	Т			Т	
Топинамбур			К	К	
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				
Череда	Т			Л	
Ячмень			П		П
Растения, содержащие энергию Сатурна					
Аир	К	К		К	
Алтей	К			К	
Багульник	Т				
Бедренец	К,Т			Л	
Бессмертник	Ц				
Брусника	Л				П
Бузина черная		Ц			П
Валериана	К				
Вербена		Т		Т	
Вишня	Л	Л			П
Голубика	Л				П
Грецкий орех	Л				П
Груша	Л,П				П
Душица		Т		Т	
Ежевика	Л			Л	П
Ива	Л				

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Калган	К				
Клевер	Т			Л	
Лапчатка гусиная	К			К	
Лещина	Л				П
Липа	Ц			Л	
Лопух	К		К	Л	
Малина	Л,П				П
Медуница	Т			Т	
Можжевельник	П		П	П	
Морковь	К			К	К
Мята		Т		Т	
Облепиха	Л				П
Овес	Т		П		П
Огуречник	Т			Л	
Осина	Л				
Пастернак	К,Т			К,Т	
Пастушья сумка	Т			Т	
Петрушка	К,Л			К,Л	
Полынь обыкновенная		Т		Т	
Рута		Т		Т	
Салатный цикорий витлуф			К	К	
Сельдерей	К,Т			К,Т	
Смородина черная	Л	Л		Л	П
Солодка	К	К		К	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Сосна	Л			Ц	
Спорыш	Т			Т	
Сушеница	Т				
Терн	Л				П
Тысячелистник	Т			Ц	
Укроп	П	П		П	
Цикорий	К,Л		К	Л	
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				
Черника	Л				П
Шалфей	Т				
Шиповник	П	Ц			П
Яблоня	Л,П			П	П
Яснотка	Т			Л	

♍

ДЕВА

Август 22 — сентябрь 22

Планета «Обитель»: Меркурий
Планета «Изгнание»: Юпитер
Стихия: земля
Ключевое слово: практичность
Ключевая фраза: я анализирую
Влияние: брюшная полость, пищеварительная система
Энергоканал: канал тонкого кишечника

Болезни: заболевания кишечника, перитонит, запор, понос, непроходимость кишечника, заворот кишок, воспаление брюшины, солитер, брюшной тиф, колит, аппендицит, грыжа

Потребность: пища, содержащая сульфат калия, витамины группы В

*Доминирующие черты характера**

Объективность	Человечность
Чистоплотность	Готовность помочь
Любовь к совершенству	Прилежность
Практичность	Целеустремленность
Верность	Самоуверенность
Методичность	Мнительность
Скептицизм	Неряшливость
Эгоцентризм	Скрытность
Поверхностность	Мелочность
Ограниченность	Подозрительность
Меланхоличность	Придирчивость

Самореализация и проблемы здоровья

В астрологии Дева — самый земной знак, символизирующий практичность, душевную чистоту и служение долгу — родительскому, служебному, гражданскому. Девы не строят воздушных замков, но всегда точно знают, что им нужно, анализируют обстановку и целеустремленно идут по намеченному пути. В этом, по-видимому, сказываются их способность оптимизировать решения в самых сложных жизненных ситуациях и уверенность в себе, что связано с магнетизмом и неистощимостью жизненной энергии. Редко можно встретить Деву в панике. Принципы, неясные остальным, для Девы близки и понятны, она обладает тонким психическим восприятием.

Девы очень разборчивы во всем: в еде, одежде, работе, увлечениях, дружбе, любви. Сделав выбор по душе, они остаются верными и преданными ему всю жизнь. За спокойной внешностью, кажущимся равнодушием и даже безразличием Девы нередко скрывается страстная натура. Это — сильные люди с завидной волей, хорошо развитым логичес-

---

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

ким мышлением и практическим интеллектом. Сознание собственной значительности у этого знака связано с достижением намеченной цели при наименьших издержках.

Дева проявляет повышенный интерес к здоровью, диете и гигиене. Этот интерес может стать навязчивой идеей из-за врожденного страха перед болезнью. Девы склонны пугаться малейших симптомов и приписывать себе несуществующие болезни.

При этом Дева — самый здоровый знак Зодиака и, если будет элементарно заботиться о здоровье, может пережить своих более крепких сверстников. Нужно учитывать ее мнительность и сосредоточенность на себе, что мешает врачам оказывать ей необходимую помощь.

Большинство физических недугов Девы связаны с пищеварительной системой и являются результатом медленно нарастающего нервного напряжения. Сосредоточенность на себе, мнительность, ограниченный диапазон интересов, придирчивость, мелочность — все эти и другие более отрицательные характеристики, если дать им волю, могут сильно принизить Деву и опустошить ее душу.

Астрологи советуют Деве развивать кругозор, избегать придирчивости и не размениваться на мелочи. Целесообразно культивировать теплоту в отношениях с окружающими, а не вызывать к себе жалость и сочувствие из-за плохого здоровья. Здоровье обязательно восстановится, если научиться приводить душу в равновесие и обеспечивать приток психоэнергии, а также грамотно питаться.

Поскольку пища — сфера интересов Девы, а здоровье напрямую связано с проблемами пищеварения и болезнями кишечника, она понимает, что травяные чаи — не худшие компоненты лекарственной пищи, рекомендуемой врачами.

Девы обычно интересуются оккультными науками, а подобные занятия творят чудеса в развитии идеального «я». «Монастырский сад» на садовом участке и магическая агрономия в культивировании своих растений могут сослужить для нее хорошую службу.

Сила Девы заключается в том, что ей Богом дан дар оптимизировать свои действия. Ее травяной чай будет обладать выраженным психостимулирующим свойством.

Для повседневно-бытовых чаев и кофейных напитков Деве рекомендуются травы Меркурия, а для профилактических и лечебных — Юпитера.

Растения для приготовления лекарственной пищи Девы

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Меркурия					
Анис	П	П		П	
Базилик		Т		Т	
Бобы			П	П	П
Боярышник	Ц,П	Ц			П
Брусника	Л			П	П
Вербена		Т		Т	
Вереск	Т			Ц	
Голубика	Л				П
Груша	Л,П				П
Донник лекарственный		Т		Т	
Душица		Т		Т	
Зверобой	Т				
Земляника	Т	Ц		Л	П
Иссоп		Л		Л	
Клевер	Т			Л	
Клюква	Л			П	П
Котовник		Т		Л	
Лаванда		Т		Т	
Майоран		Т		Т	
Малина	Л,П				П
Морковь	К			К	К
Мята		Т		Т	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Первоцвет	Т			Т	
Репешок	Т				
Рожь			П		П
Розмарин		Т		Т	
Ромашка		Ц		Ц	
Свекла			К	К	К
Спорыш	Т			Т	
Тмин		П		П	
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				
Череда	Т			Л	
Шиповник	П,Л	Ц			П
Ячмень			П		П
Растения, содержащие энергию Юпитера					
Аир	К	К		К	
Акация белая		Ц			
Алтей	К			К	
Анис		П		П	
Бадан	Л				
Барбарис	Л				П
Бедренец	К,Т			К	
Береза	Л, чага				
Брусника	Л			П	П
Буквица		Т		Т	
Вереск	Т			Ц	
Вишня	Л				П

Растение / Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Голубика	Л			П	П
Гравилат	К,Т			К	
Грецкий орех	Л				П
Гречиха		Ц	П		П
Девясил	К				
Дудник		К,Л		К,Л	
Дягиль		К,Л		К,Л	
Земляника	Т	Ц			П
Калган	К				
Календула	Ц			Ц	
Кизил	Л				П
Клюква	Л			П	П
Коровяк	Ц				
Котовник		Т		Т	
Кресс водяной	Т			Т	Т
Лапчатка гусиная	Т,К				
Лен	П				
Лещина	Л				П
Лимон		П		П	П
Липа	Ц			Л	
Лопух	К		К	Л	
Медвежье ушко	Л				
Медуница	Т			Т	
Мелисса		Т		Т	
Мята		Т		Т	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Огуречник	Т			Т	
Одуванчик			К	Т	
Омела	Л				
Пастушья сумка	Т			Т	
Первоцвет	Т			Т	
Петрушка	Т			Т	
Подорожник	Л,П				
Репешок	Т				
Роза		Ц			
Розмарин		Т		Т	
Рябина обыкновенная	П				П
Сельдерей	К,Л			К,Л	
Смородина черная	Л	Л		П	П
Солодка	К	К		К	
Сосна	Л			Ц	
Спорыш	Т			Т	
Укроп	П	П		П	
Цикорий	К,Т		К	Т	
Череда трехраздельная	Т			Л	
Черника	Л				П
Шалфей	Т			Т	
Яблоня	Л,П			П	П
Ячмень			П		П

ВЕСЫ

Сентябрь 23 — октябрь 23

Планета «Обитель»: Венера
Планета «Изгнание»: Марс
Стихия: воздух
Ключевое слово: гармония
Ключевая фраза: я уравновешиваю
Влияние: почки, почечная и поясничная области
Энергоканал: канал мочевого пузыря
Болезни: люмбаго, заболевания почек, нефрит, почечнокаменная болезнь, сахарный диабет, уремия, цистит, рак, киста яичников
Потребность: пища, содержащая фосфат натрия, витамины А, Е
*Доминирующие черты характера**

Справедливость	Честность
Готовность к сотрудничеству	Любовь к компаниям
Доброта	Миролюбие
Общительность	Проницательность
Обаяние	Покладистость
Беспристрастность	Ревность
Интриганство	Тяга к удовольствиям
Стремление к миру любой ценой	Завистливость
Нерешительность	Непостоянство
Властность	Неуверенность, склонность к рефлексии

Самореализация и проблемы здоровья

Весы считаются символом равновесия, гармонии и справедливости. У них развиты идеальные связи между макрокосмом и микрокосмом, семьей и отдельными ее членами,

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

поступками детей, близких, знакомых, старших и младших. Справедливые и добрые, они не выносят ссор и всеми силами стараются примирить враждующие стороны или хотя бы сгладить неприязненные отношения. Весы имеют проницательный ум, не умеют лгать; в делах трудно найти более честных партнеров, чем они.

Весы родились на распутьи бытия, поэтому им бывает трудно принять решение в сложных ситуациях, они колеблются, взвешивают и раздумывают, пытаются решить свои проблемы при содействии и участии других. Зато решения начальников, старших и вообще влиятельных людей реализуют с удовольствием, проявляя при этом завидную общительность. Собственную значительность они испытывают только при покровительстве людей более сильных, которые оценивают их честное партнерство по достоинству. Весы не подхалимы и не угодники, просто они покладисты.

Если Весы оказываются обманутыми в своих надеждах, страдает их здоровье. Разочарование может вызвать упадок духа, углубляющийся до невроза, или поражает почки, наиболее слабое место их организма.

Астрологи признают, что под влиянием Венеры, своей правящей планеты, Весы испытывают тягу к удовольствиям, связанным с перегрузками, неравнодушны к сладостям и кондитерским изделиям и другим излишествам, пагубно сказывающимся на обмене веществ, что может способствовать развитию сахарного диабета — одной из болезней, к которой они склонны.

Весы болезненно ревнивы, не переносят измен и вероломства, хотя сами тяготеют к интригам в любовных отношениях, стараются оттянуть решение сложных и запутанных проблем. Непостоянство и зависимость от обстоятельств часто вредят им.

В период стресса Весы ищут облегчения в алкоголе, что лишь усугубляет положение. Поэтому, если чаши весов начали раскачиваться, лучше посоветоваться со специалистом, чтобы вовремя восстановить гармонию разума, души и тела. Астрологи рекомендуют Весам развивать уверенность в себе и способность смотреть в лицо фактам, избегать крепких напитков, нерешительности и ревности.

Как правило, у Весов хорошее здоровье, даже когда по внешнему виду этого не скажешь. Стремление к золотой середине — самое ценное их качество в наше противоречи-

вое время, когда зачастую приходится искать компромиссное решение. Это стремление нередко приводит Весы к сознанию необходимости реализовать на деле формулу астрологов «самодисциплина — диета — внутренняя гармония».

Весы с благоговением относятся к рекомендациям врачей и готовы пунктуально выполнять все их предписания относительно приема лекарств и соблюдения диеты. Включение в состав диеты травяных чаев полезно для них, особенно если учесть слабость их почек и мочевого пузыря и склонность к диабету. При выборе *своего* травяного чая Весы должны взвесить все «за» и «против».

Решение Весов должно созреть. Тогда только их чай, настоянный на травах, будет обладать выраженным психостимулирующим свойством.

Для повседневно-бытовых чаев и кофейных напитков этого знака рекомендуются травы Венеры, а для профилактических и лечебных чаев — травы Марса.

Растения для приготовления лекарственной пищи Весов

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Венеры					
Алтей	К			К	
Базилик		Т		Т	
Бузина черная		Ц			П
Вербена		Т		Т	
Вишня	Л	Л			П
Голубика	Л				П
Душица		Т		Т	
Ежевика	Л				П
Земляника	Т	Ц			П

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Иссоп		Л		Л	
Кизил	Л				П
Кипрей	Л		К	К	
Клевер	Т			Л	
Кровохлебка	Л,К			Л	
Лаванда		Т		Т	
Лимонник	П	Л			П
Липа	Ц			Л	
Лопух	К		К	Л	
Малина	Л,П				П
Медуница	Т			Т	
Мелисса		Т		Т	
Монарда		Т		Т	
Мята		Т		Т	
Огуречник	Т			Т	
Одуванчик			К	Т	
Пахучка		Т			
Репешок	Т			Т	
Роза		Ц			
Ромашка		Ц		Ц	
Салатный цикорий витлуф			К	К	
Цикорий	Т,К		К	К,Л	
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Яблоня	Л,П			П	П
Яснотка	Т				
Растения, содержащие энергию Марса					
Акация белая		Ц			
Базилик		Т		Т	
Барбарис	Л,П				П
Боярышник	П	Ц			П
Брусника	Л			П	П
Бузина черная		Ц			П
Вереск	Т			Ц	
Вероника	Т			Т	
Девясил	К				
Груша	Л,П				П
Гулявник	Т			Т	
Дымянка	Т			Л	
Ежевика	Л			Л	П
Зверобой	Т				
Золототысячник	Т				
Зопник	К,Т				
Иссоп		Л		Л	
Калина	Ц		П		П
Кизил	Л,П			Л	П
Клюква	Л			П	П
Котовник		Т		Т	
Кресс водяной	Т			Т	Т

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Кровохлебка	К,Л			Л	
Лопух	К		К	Л	
Малина	Л,П				П
Манжетка	Т			Л	
Марена	Т				
Можжевельник		П		П	П
Морковь	К			К	К
Мята		Т		Т	
Осина	Л				
Очанка	Т				
Первоцвет	Т			Т	
Петрушка	К,Т			К,Т	
Подорожник	Л,П			Л	
Полынь горькая		Т		Т	
Полынь обыкновенная		Т		Т	
Роза		Ц			
Рябина обыкновенная	П				П
Смородина черная	Л	Л		Л	П
Спаржа	К,Т			К,Т	
Терн	Л				П
Толокнянка	Т				
Хмель	Ц				
Чайный куст	Л				
Шандра	Т				
Шиповник	П,Л	Ц			П

♏

СКОРПИОН

Октябрь 24 — ноябрь 22

Планета «Обитель»: Марс
Планета «Изгнание»: Венера
Стихия: вода
Ключевое слово: трансформация
Ключевая фраза: я желаю

Влияние: детородные органы, предстательная железа, мочевыводящие пути, прямая кишка, аппендикс, копчик

Энергоканал: канал почек

Болезни: свищи, болезни половых органов, геморрой, гепатит, цистит, колит, аденома предстательной железы, эпилепсия, упадок сил, паховая грыжа, менструальные нарушения, простуда, ОРЗ, грипп, инфекционные заболевания, авитаминоз

Потребность: пища, содержащая сульфат кальция, витамины В, С, Е

*Доминирующие черты характера**

Проницательность
Воля
Исполнительность
Способность к целительству
Вдохновенность
Темпераментность
Скрытность
Эгоизм
Рискованность
Одержимость маниями
Мстительность
Злоба
Вероломство
Болезненное самолюбие

Поиск
Целеустремленность
Страстность
Честность
Надежность
Самокритичность
Мнительность
Опрометчивость
Небрежность
Склонность к вожделению
Непостоянство
Ревность

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

Самореализация и проблемы здоровья

Мощная движущая сила в жизни Скорпиона, по мнению астрологов, — неизменная психосексуальная энергия, могущая проявляться и на высоком уровне интеллекта и одухотворенности. Индусы, отождествляющие сексуальный динамизм с таинственным потоком психоэнергии, предупреждают, что, если его не контролировать, он может объединиться с низшим порядком сознания. Тогда чувственные аппетиты усиливаются, и вожделение, извращенность и тайные пороки берут верх. Но когда силы души соединяются с разумом, Скорпион приобретает одухотворенность и овладевает духовной властью преображать к лучшему свою жизнь и жизнь окружающих. Многие люди бывают благодарны ему.

Из-за столь разнообразной природы Скорпион — единственный знак Зодиака, имеющий три названия: Скорпион, Орел и Змея.

Скорпион, утративший душевное равновесие, скрытен, злобен, ядовит. Но те, кому удается соединить душу с разумом, взлетают к высотам духовности и добиваются завидного положения в жизни. Скорпион — прекрасный семьянин и воспитывает детей, следуя древней мудрости: «Долог путь через нравоучения и краток через пример». Дети многих Скорпионов гордятся родителями и берут с них пример.

Он целеустремлен, обладает большой силой воли; принимаясь за дело, начинает вдохновенно трудиться, увлекая за собой других, пока не добьется своего. Собственную значительность Скорпион ощущает при признании его превосходства и энтузиазма. Он очень эгоистичен, но подвергает свои мысли, чувства и поступки честной критике; знает себе цену и именно поэтому обычно не восприимчив ни к лести, ни к порицанию, скрытен и мнителен. Особенно трудно дается Скорпиону прощение согрешивших против него; он мстителен.

Как правило, Скорпионы быстрее выздоравливают от любой болезни, если вокруг них не поднимать панику касательно состояния их здоровья и не принимать «радикальных» мер по его восстановлению. Защитные силы могут проявиться настолько активно, что иногда достаточно мягко действующих средств, травяных чаев, целебных ванн — все зависит от его душевного состояния и общего настроя. Астрологи

рекомендуют Скорпиону развивать в себе способность прощать, учиться приспосабливаться к меняющимся условиям жизни, избегать мнительности, ревности и излишеств. Это поможет ему обрести душевное равновесие.

Скорпион способен увлечься оккультными науками, так как всю жизнь проявляет любопытство ко всему неизвестному, тайнам жизни и смерти. В нем заложены целительные силы, которые могут благотворно повлиять на состояние его собственного здоровья, духовного и физического, а также помочь другим. Изучение оккультных наук ведет Скорпиона к трансформации нездорового образа жизни и к ценным практическим выводам. «Большинство из нас нечувствительны даже физически. Мы переедаем, не заботимся о правильной диете, много курим и пьем, так что наши тела грубеют, становятся нечувствительными. Способность организма быть восприимчивым притупляется. Как может быть ум очень живым, восприимчивым, когда сам организм вялый и сонный? Мы можем быть восприимчивыми в отношении некоторых вещей, затрагивающих нас лично, но обладать полной восприимчивостью в отношении всего, что включается в жизнь, возможно только тогда, когда нет разделения между организмом и психикой. Это — целостное движение» (Д. Кришнамурти).

Травяной чай Скорпиона может обладать выраженным психостимулирующим свойством, поскольку является частью такого движения, подвластного лишь тем, кто может сказать себе: «Я желаю».

Растения для приготовления лекарственной пищи Скорпиона

Растение / Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Марса					
Базилик		Т		Т	
Барбарис	Л				П
Боярышник	Ц,П				П
Брусника	Л			П	П

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Бузина черная		Ц			П
Вереск	Т			Ц	
Вероника	Т				
Ежевика	Л,П			П	П
Зверобой	Т				
Змееголовник		Т		Т	
Иссоп		Т		Т	
Калина	Ц		П		П
Кизил	Л			Л,П	П
Клюква	Л			П	П
Княженика	Л				П
Котовник		Т		Т	
Крапива	Л		К	Л	
Кресс водяной	Т			Т	Т
Кровохлебка	Л,К			Л	
Лопух			К	Л	
Луговой чай	Т				
Малина	Л,П				П
Морковь	К			К	К
Морошка	Л				П
Мята		Т		Т	
Первоцвет	Т			Т	
Роза		Ц			
Розга золотая	Т,К				
Рябина обыкновенная	П			П	П

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи: Основа чая	Травяные чаи: Ароматные добавки	Кофейные напитки	Другое применение: Пряности, салаты и др.	Другое применение: Фрукты, ягоды, соки
Смородина черная	Л			Л	П
Спаржа	К,Л			К,Л	
Терн	Л				П
Чайный куст	Л				
Шиповник	П,Л	Ц			П
Растения, содержащие энергию Венеры					
Алтей	К			К	
Багульник	Т				
Базилик		Т		Т	
Бузина черная	Ц,П	Ц			П
Валериана	К				
Вахта	Л			Л	
Вербена		Т		Т	
Вишня	Л	Л			П
Голубика	Л				П
Горец живородящий	К		К	К	
Душица		Т		Т	
Ежевика	Л				П
Земляника	Т	Ц			П
Золототысячник	Т				
Иссоп		Л		Л	
Кассия	Л				
Кизил	Л			Л	П
Кипрей	Л		К	К	
Клевер	Т			Л	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Кресс водяной	Т			Т	Т
Кровохлебка	К,Л			Л	
Лаванда		Т		Т	
Лимон		П		П	П
Липа	Ц			Л	
Лопух	К		К	Л	
Малина	Л,П				П
Маргаритка	Т				
Мать-и-мачеха	Т			Т	
Медуница	Т			Т	
Мелисса		Т		Т	
Мята		Т		Т	
Огуречник	Т			Т	
Одуванчик	К		К	Т	
Омела	Л				
Очанка	Т				
Пастернак	К,Т			К,Т	
Петрушка	К,Л			К,Л	
Подорожник	Л,П			Л	
Пырей	К				
Репешок	Т			Т	
Роза		Ц			
Ромашка	Ц			Ц	
Солодка	К	К		К	
Сушеница топяная	Т				

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Укроп		П		П	
Фасоль			П	П	
Фенхель		П		П	
Фиалка трехцветная	Т				
Цикорий	К,Т		К	П	
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				
Черника	Л				П
Шалфей	Т				
Шафран		Л,Ц		Ц,Л	
Яблоня	Л,П			П	П
Яснотка	Т				

СТРЕЛЕЦ

Ноябрь 23 — декабрь 21

Планета «Обитель»: Юпитер
Планета «Изгнание»: Меркурий
Стихия: огонь
Ключевое слово: визуализация (зрительное представление)
Ключевая фраза: я понимаю
Влияние: ягодицы, бедренная кость, копчиковые позвонки
Энергоканал: «господин сердца» (система кровообращения и кровь)

Болезни: двигательная атаксия, ишиас, ревматизм, невралгия седалишного нерва, кишечные заболевания, свищи, ОРЗ, заболевания печени, анемия, авитаминоз

Потребность — пища, содержащая двуокись кремния, витамины С, Е

*Доминирующие черты характера**

Живучесть	Спортивность
Прямота	Открытость
Общительность	Независимость суждений
Религиозность	Любовь к свободе
Философский склад ума	Беспристрастность
Великодушие	Оптимизм
Увлеченность	Громогласность
Любовь к спорам	Бестактность
Мания величия	Суеверность
Рискованность	Азартность
Самодовольство	Резкость
Деспотизм	Склонность к преувеличениям
Фанатизм	

Самореализация и проблемы здоровья

В астрологии Стрелец изображается в виде Кентавра с натянутым луком, олицетворяющим физическую мощь животного и интеллект человека. Людей этого знака отличают спортивность и высокая интеллектуальность. Это сильный охотник с дальним прицелом, здоровый, с философским складом ума, верующий и неизменно любящий свою свободу.

Этот знак двойствен. Он иногда проявляет громогласную склонность к преувеличениям при оценке своего здоровья и успехов, любит затевать споры и поступает бестактно там, где лучше проявить такт и спокойную независимость суждений. Для него характерно создавать себе кумиров, исследовать, синтезировать нестандартные проекты, вырабатывать новые знания и свое толкование веры, политические концепции и необычные способы жизнеутверждения. Собственную значительность ощущает только в результате победоносной реализации своих устремлений и их признания кумирами. Стрелец легко входит в азарт и ликует, когда он «на коне».

Высокие духовные помыслы Стрельца нередко подавля-

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

ются им самим. При приливе сил его «заносит», он начинает страдать манией величия. Если не проявить осторожность, то это может привести к ошибочным и рискованным решениям, которые, на первый взгляд, много обещают, но на деле оказываются «мыльными пузырями». Стрелец сникает и принимается откладывать нужные дела «на потом», его не покидает ощущение, будто он навсегда связан обстоятельствами.

Стрелец входит в «тройку» самых эмоциональных знаков Зодиака (что сказывается на его здоровье). Крайне близко принимая к сердцу все свои неудачи, ссоры в семье и несчастья детей, он пытается прямо и открыто спасти положение, но это ему не всегда удается.

Стрельцы редко рождаются слабыми, но их образ жизни (на максимальном эмоциональном и физическом уровнях) способствует возникновению различных заболеваний. Основная беда Стрельцов в том, что свое состояние они усугубляют неумеренностью в еде, предпочитая жирную и острую пищу, а также излишествами в курении и употреблении крепких спиртных напитков.

Душевные и физические страдания делают Стрельца верующим человеком, ибо известно, что «только страдание создало в человечестве религиозное чувство, мысль о Боге» (С. Цвейг). Но и здесь Стрелец пытается проявлять независимость суждений. Он с увлечением изучает богословие и философию, историю и астрологию, отбирая из различных книг только то, что касается его лично, например: «Не сотвори себе кумира» или: «Не ликуй, Аллах не любит ликующих» и т.д.

Астрологи рекомендуют Стрельцу развивать такт, самодисциплину и настойчивость, всячески избегать излишеств, спиртного, сигарет, нервных потрясений и азартности.

Идея *своего* травяного чая может быть реализована Стрельцом очень оперативно, как необходимая составляющая формулы астрологов «самодисциплина — диета — внутренняя гармония». Надо отдать должное этому человеку в том, что психостимулирующее свойство *своего* чая для него не пустой звук, а осознанная реальность, поскольку его ключевой фразой является: «Я понимаю».

Повседневно-бытовые чаи и кофейные напитки Стрельца рекомендуется готовить из трав Юпитера, а профилактические и лечебные — из трав Меркурия.

Растения для приготовления лекарственной пищи Стрельца

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи: Основа чая	Травяные чаи: Ароматные добавки	Кофейные напитки	Другое применение: Пряности, салаты и др.	Другое применение: Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Юпитера					
Бадан	Л,К			К	
Бедренец	К,Л			К	
Брусника	Л			П	П
Бузина черная		Ц			П
Буквица		Т		Л	
Вишня	Л	Л			П
Голубика	Л				П
Грецкий орех	Л				П
Дудник		К,Л		К,Л	
Душистый колосок		Т			
Дягиль		К,Л		К,Л	
Земляника	Т	Ц			П
Кизил	Л,П				П
Клюква	Л			П	П
Княженика	Л			П	П
Костяника	Т				П
Котовник		Т		Т	
Кресс водяной	Т			Т	Т
Лимон		П		П	П
Липа	Ц			Л	
Лопух	К		К	Л	
Медуница	Т			Т	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Мелисса		Т		Т	
Мята		Т		Т	
Огуречник	Т			Т	
Одуванчик	К		К	Т	
Первоцвет	Т			Т	
Роза		Ц			
Розмарин		Т		Т	
Рябина обыкновенная	П			П	П
Салатный цикорий витлуф			К		К
Свекла			К	К	К
Смородина черная	Л,П	Л		П	П
Спорыш	Т			Т	
Цикорий	К,Т		К	Т	
Череда	Т			Л	
Черника	Л				П
Яблоня	Л,П			П	П
Ячмень			П		П
Растения, содержащие энергию Меркурия					
Акация белая		Ц			
Анис		П		П	
Базилик		Т		Т	
Боярышник	П,Ц	Ц		П	П
Брусника	Л			П	П
Валериана	К				

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Вахта	Л			Л	
Вереск	Т			Ц	
Девясил	К				
Голубика	Л				П
Груша	Л,П			П	П
Донник		Т		Т	
Душица		Т		Т	
Зверобой	Т			Т	
Земляника	Т	Ц			П
Иссоп	Т			Т	
Калган	К				
Клевер	Т,Ц			Л	
Клюква	Л			П	П
Котовник		Т		Т	
Лаванда		Т			
Лапчатка гусиная	Т				
Лещина	Л				П
Майоран		Т		Т	
Малина	Л				П
Маргаритка	Т				
Мать-и-мачеха	Т			Т	
Медуница	Т			Т	
Можжевельник	П	П		П	П
Морковь	П		П	П	П
Мята		Т		Т	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Очанка	Т				
Пастушья сумка	Т			Т	
Первоцвет	Т			Т	
Полынь обыкновенная		Т		Т	
Пырей ползучий	К				
Репешок	Т				
Розмарин	Т			Т	
Ромашка		Ц		Ц	
Сельдерей	Т,К			Т,К	
Смородина черная	Л	Л		Л,П	П
Солодка	К	К		К	
Спорыш	Т			Т	
Сушеница топяная	Т				
Тмин		П		П	
Тысячелистник	Т	Т		Т	
Укроп		П		П,Т	
Фасоль			П		П
Фенхель		П		П,Т	
Фиалка трехцветная	Т				
Хвощ	Т			Ц	
Чабрец		Т		Т	
Череда	Т			Л	
Шиповник	П,Ц	Ц			П

♑

КОЗЕРОГ

Декабрь 22 — январь 20

Планета «Обитель»: Сатурн
Планета «Изгнание»: Луна
Стихия: земля
Ключевое слово: честолюбие
Ключевая фраза: я использую
Влияние: скелет, колени, кожа и пищеварительная система
Энергоканал: канал «тройного обогревателя» (функциональный круг, включающий сосудисто-нервную сеть и некоторые мышечные группы; соединяет органы грудной и брюшной полостей с органами малого таза)

Болезни: переломы костей, артрит, остеохондроз, миозит, прострел, глухота, отит, потеря зубов, воспаление сальных желез, кожные болезни, авитаминоз, невралгия, ипохондрия, заболевания желчного пузыря, желудочно-кишечные заболевания

Потребность: пища, содержащая фосфат кальция, витамины A, C, E

*Доминирующие черты характера**

Серьезность	Предусмотрительность
Чувство юмора	Традиционализм
Сдержанность	Терпение
Работоспособность	Ответственность
Расчетливость	Находчивость
Честность	Настойчивость
Жертвенность	Чувствительность
Верность	Скрытность
Занудность	Фатализм
Деспотичность	Беспокойность
Амбициозность	Скупость

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

Упрямство	Эгоизм
Честолюбие	Злопамятность
Безразличие	Отчужденность

Самореализация и проблемы здоровья

В астрологии Козерог символически изображается в виде крылатого морского козла, выбирающегося из раковины. Он приравнивается к различным мифическим божествам, светлым и темным, которые произошли из моря, неся положительное и вместе с тем пагубное развитие цивилизации, упорное нежелание людей стоять на месте. Козероги очень настойчивы в достижении поставленной цели. Эта черта, усиленная упрямством и колоссальной работоспособностью, помогает им в разрешении многих практических проблем.

Желание ощущать собственную значительность Козерог удовлетворяет достижением целей своих предприятий — физических, семейных, ментальных, социальных, финансовых, духовных и других, питающих его честолюбие. Общественное положение, звания и титулы занимают его больше, чем все другие проблемы. Однако главная цель Козерога — создать фундамент для благополучия своего потомства, а главная слабость — безразличие к людям, выпадающим из круга его честолюбивых замыслов. В этом его неразрешимая противоречивость.

Будучи чрезмерно чувствительными, Козероги часто оскорбляются, склонны «иметь зуб» на обидчиков или, напротив, прощают все. Козерог ощущает глубокую потребность в любви близких ему людей и готов ради них к самопожертвованию.

В детстве Козероги редко очень здоровы, но с годами их жизнеспособность возрастает, хотя они и не обладают избытком жизненных сил. Тем не менее Козероги могут прожить активную и относительно здоровую жизнь до глубокой старости. Люди этого знака часто принадлежат к долгожителям.

Болезни вселяют в Козерога чрезмерное беспокойство; он становится нытиком. Эти люди склонны много размышлять о своих недугах, замыкаются на них, ощущают себя фаталистами и впадают в ипохондрию. Их убеждение в безнадежности состояния здоровья зачастую становится пророчеством. Это происходит оттого, что знак Козерога с планетой-управителем Сатурном как бы контролируют силовую основу, скелет человека.

Сдержанность Козерогов и их постоянное беспокойство самым худшим образом сказываются на состоянии нервной системы, вызывая различные кожные заболевания. Это созвездие непосредственно влияет на функционирование желчного пузыря и может способствовать задержке потока желчи.

Астрологи советуют Козерогам развивать оптимистичный взгляд на свое будущее и большую свободу выражения, избегать эгоистичности и меланхолии. Не надо сравнивать себя с другими, лучше всегда оставаться самим собой, лишь тогда можно обрести душевное равновесие.

«Самодисциплина — диета — внутренняя гармония» — основа здоровья Козерога. Как правило, в течение жизни он пробует на себе массу диет и систем питания, неизменно убеждаясь в том, что любая диета помогает восстановить здоровье, являясь компонентом вышеназванного принципа астрологии.

Поиск *своего* травяного чая может стать для Козерога одной из многих практических проблем, успешное разрешение которой позволит ему и в этом ощутить свою значительность. При случае он всегда может внешне сдержанно, но достаточно амбициозно заявить: «Я завариваю чай из трав своей планеты». Для повседневно-бытовых чаев и кофейных напитков это травы Сатурна, а для профилактических и лечебных чаев — Луны.

Растения для приготовления лекарственной пищи Козерога

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Сатурна					
Брусника	Л			П	П
Бузина черная		Ц			П
Вербена		Т			
Вишня	Л				П
Голубика	Л			П	П

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Грецкий орех	Л				П
Груша	Л,П				П
Душица		Т		Т	
Ежевика	Л				П
Клевер	Л,Ц			Л	
Куманика	Л				П
Липа	Ц				
Лопух			К	Л	
Малина	Л				П
Медуница	Т			Т	
Морковь	К		К	К	К
Морошка	Л			П	П
Мята		Т		Т	
Облепиха	Л				П
Овес	Т		П		П
Огуречник	Т			Т	
Рожь			П		П
Рута		Т			
Салатный цикорий витлуф			К	К	
Свекла			К	К	К
Смородина черная	Л	Л		Л	П
Спорыш	Т			Т	
Терн	Л				П
Цикорий	К,Т		К	Т	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				
Черника	Л				П
Шалфей	Т				
Шиповник	П,Л	Ц			П
Яснотка	Т,Ц				
Ячмень			П		П
Растения, содержащие энергию Луны					
Аир	К	К		К	
Акация белая		Ц			
Бедренец	Т				
Береза	Л				
Бирючина	Т				
Бузина черная		Ц			П
Вахта		Л		Л	
Вероника	Т				
Грецкий орех	Л				П
Донник белый		Т			
Дудник		К,Л		К,Л	
Дягиль		К,Л		К,Л	
Ежевика	Л				П
Земляника	Т	Ц			П
Ива	Л				
Иссоп		Т		Т	
Калина	Ц				П

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Кедр	Л				П
Клевер	Т,Ц			Л	
Липа	Ц	Ц			
Лиственница	Л	Л			
Мать-и-мачеха	Т			Т	
Морковь	К,П		К	К	К
Овес	Т		П		П
Огуречник	Т			Т	
Ольха	Л,П				
Осина	Л				
Очанка	Т				
Пихта	Л	Л			
Подорожник	Т,П				
Портулак	Т			Т	
Розмарин		Т			
Рута		Т			
Сенна	Л				
Сосна	Л			Ц	
Тысячелистник	Т	Т		Т	
Фасоль			П		П
Шалфей	Т				
Яблоня лесная	П			П	П

ВОДОЛЕЙ

Январь 21 — февраль 19

Планета «Обитель»: Сатурн
Планета «Изгнание»: Солнце
Стихия: воздух
Ключевое слово: воображение
Ключевая фраза: я знаю

Влияние: лодыжки ног, запястья рук, кости нижних конечностей, зрение

Энергоканал: канал желчного пузыря

Болезни: варикозное расширение вен, нервные расстройства, бессонница, опухание икр, гипертония, атеросклероз, судороги ног, невралгия, нарушения функций почек и желчного пузыря, анемия, авитаминоз

Потребность: пища, содержащая хлорид натрия, витамины С, Е

*Доминирующие черты характера**

Оптимизм	Интеллектуальность
Дружелюбие	Вежливость
Развитая интуиция	Обязательность
Аналитический склад ума	Логичность
Беспристрастность	Проницательность
Кротость	Гуманизм
Верность делу	Пессимизм
Инертность	Склонность к бунту
Безразличие	Холодность
Непредсказуемость	Капризность
Эксцентричность	Застенчивость
Властность	Фанатизм

---

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

Самореализация и проблемы здоровья

В астрологии знак Водолея символизирует два потока времени, осознанно разделяет мир на добро и зло, он — разносчик воды жизни по всему свету.

От рождения Водолеи наделены проницательностью, постоянством, обязательностью, верностью делу, которому они служат, дружелюбием и вежливостью. Их взгляд на мир характеризуется философской беспристрастностью и независимостью от обстоятельств. У Водолея сильно развиты интуиция и острое ощущение окружающего мира — характеристики души, не подвластные разуму. Люди этого знака часто испытывают неосознанное беспокойство, тревогу и пугаются мрачных предчувствий. Им нужно собрать все духовные силы и сконцентрировать психоэнергию для разрешения неопределенности и принятия обоснованного решения, тогда они способны «горы свернуть».

Водолеи обладают «духовным даром» — определенным видом психоэнергии, позволяющим выразить себя на общественном поприще. Здесь они могут игнорировать моральные и политические ценности общества и пылко принимать радикальные идеи, нередко становясь бунтарями. Свою значительность Водолей испытывает в корпоративных связях, среди единомышленников и друзей по идеям, возглавляя организацию или группу, отражающую, по его убеждению, прогресс и абсолютную истину.

Каждый Водолей — прирожденный целитель, хотя сознают это немногие. Он может оказывать успокаивающее действие на друзей и единомышленников, эмоциональных, взволнованных людей.

Слабость Водолея — необязательность, невыполнение обещаний. Происходит это от «разгильдяйства», присущего интеллектуалам — издерганным, чрезмерно утомленным. Кроме того, они нередко колеблются, проявляют пессимизм и бегут от действительности, если дело, которое они задумали, оказывается, не под силу. В такие моменты Водолея не понимают друзья и семья, он забывает о своем родительском долге, становится непредсказуемым, безразличным, холодным и постоянно «витает в облаках».

Астрологи рекомендуют Водолею тверже стоять на земле,

развивать взаимопонимание и заботу о ближнем, избегать чрезмерного утомления, бунтарства и эксцентричности.

Многие Водолеи красивы и жизнеспособны, но их здоровье отличается хрупкостью — при длительных стрессах они подвержены нервным расстройствам. Неудачи на работе, домашние кризисы и дисгармония отражаются на сверхчувствительной психике Водолея, вызывая различные психические заболевания.

Водолеи очень чувствительны к притоку энергии извне, независимо от источника — близкий ли это человек, экстрасенс или Космос. Это качество можно использовать для лечения многих болезней, ибо психоэнергия наполняет жизненными силами формулу астрологов «самодисциплина — диета — внутренняя гармония».

Проницательный Водолей способен отыскать рецепт *своего* травяного чая, обладающего более выраженным психостимулирующим свойством, чем чай любого другого знака Зодиака. Не каждому дано подобное воображение и право заявить: «Я знаю». Для повседневно-бытовых чаев и кофейных напитков рекомендуются травы Сатурна, а для профилактических и лечебных чаев — Солнца.

Растения для приготовления лекарственной пищи Водолея

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Сатурна					
Брусника	Л			П	П
Бузина черная		Ц			П
Вербена		Т			
Вишня	Л	Л			П
Голубика	Л				П
Горец живородящий	К			К	
Грецкий орех	Л				П

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Груша	Л				П
Душица		Т		Т	
Ежевика	Л				П
Клевер	Т,Ц			Л	
Кульбаба	Т				
Куманика	Л				П
Липа	Ц				
Лопух			К	Л	
Малина	Л				П
Медуница	Т			Т	
Морковь	К		К	К	К
Морошка	Л				П
Мята		Т		Л	
Облепиха	Л				П
Овес	Т		П		П
Огуречник	Т			Т	
Рожь			П		П
Салатный цикорий витлуф			К	К	
Свекла			К	К	К
Смородина черная	Л	Л			П
Спорыш	Т			Т	
Терн	Л				П
Цикорий	Т,Ц		К	Л	
Чабрец		Т		Т	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Чайный куст	Л				
Черника	Л				П
Шиповник	П,Л	Ц			П
Яблоня	П,Л			П	П
Ячмень			П		П
Растения, содержащие энергию Солнца					
Аир		К		К	
Арония	Л,П				П
Береза	Л				
Валериана	К				
Вишня	Л	Л			П
Грецкий орех	Л				П
Груша	Л,П				П
Девясил	К				
Донник		Т		Т	
Дудник		К,П		К,Л	
Дягиль		К,Л		К,Л	
Зверобой	Т				
Калган	К				
Календула	Ц			Ц	
Кипрей	Л		К	Л	
Клевер	Т,Ц			Л	
Коровяк	Ц				
Котовник		Т		Т	
Кукуруза	Ц		К		П

Растение / Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Лаванда		Т			
Лапчатка гусиная	Т				
Лещина	Л				П
Лимон		П		П	П
Липа	Ц				
Майоран		Т		Т	
Мать-и-мачеха	Т			Т	
Мелисса		Т		Т	
Можжевельник	П	П		П	П
Мята		Т		Т	
Овес	Т		П		П
Одуванчик			К	Л	
Омела	Л				
Очанка	Т				
Пастушья сумка	Т			Т	
Первоцвет	Т			Т	
Петрушка	Т,К			Т,К	
Пижма		Ц		Ц	
Подорожник	Т,П				
Подсолнечник			П		П
Полынь горькая		Т		Т	
Полынь обыкновенная		Т		Т	
Розмарин		Т		Т	
Ромашка	Ц	Ц		Ц	
Рута		Т			

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Рябина обыкновенная	П				П
Сосна	Л			Ц	
Спаржа	Т			Т	
Спорыш	Т			Т	
Тмин		П		П	
Топинамбур			К	К	
Фенхель		П		П	
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				
Череда	Т			Л	
Шалфей	Т				
Шафран		Т		Т	

РЫБЫ

Февраль 20 — март 20

Планета «Обитель»: Юпитер
Планета «Изгнание»: Меркурий
Стихия: вода
Ключевое слово: понимание
Ключевая фраза: я верю
Влияние: ступни ног, жидкости тела, брюшная область, шишковидная железа и лимфатическая система
Энергоканал: канал печени
Болезни: поражение пальцев ног, заболевания эндокрин-

ной системы, подагра, отеки ног, опухоли, кожные болезни, грибковые заболевания, язва двенадцатиперстной кишки, кариес зубов, нервные расстройства, конъюнктивит, гипотония, авитаминоз

Потребность: пища, содержащая фосфат железа, органический йод, витамины C, D, E

*Доминирующие черты характера**

Развитая интуиция	Благожелательность
Богатое воображение	Религиозность
Чувствительность	Эмоциональность
Преданность	Нежность
Прямодушие	Сочувствие
Сострадание	Мудрость
Жертвенность	Правдивость
Отрешенность	Пессимизм
Беспокойство	Похотливость
Чрезмерная застенчивость	Жадность
Непредсказуемость	Обидчивость
Гневливость	Тенденциозность

Самореализация и проблемы здоровья

Рыбы — последний знак Зодиака, отмечающий конец годичного движения Солнечной системы по эклиптике; символизируют переход от жизни во времени к жизни в вечности. Изображается в виде рыб, плывущих в разные стороны и соединенных линией бесконечности. Это созвездие дарит миру поэтов, музыкантов, художников, ясновидящих, экстрасенсов и чудесных врачей. Рыбы правдивы и эмоциональны по натуре, не терпят лжи, на них можно положиться. У Рыб очень чувствительная душа, они не приемлют надуманных правил игры, фальши и манипуляций. С ними нельзя играть, их нельзя дразнить, обманывать, они обидчивы и гневливы. Живя в век компромиссов, эти люди остаются бескомпромиссными.

Рыбы склонны к печали, тоске, уединению, одиночеству, самопожертвованию, экстрасенсорному восприятию, мудрости и отрешенности.

---

* Ответьте честно и объективно «да» или «нет». Вы должны ответить «да» не менее чем в 75% случаев, чтобы считать себя типичным представителем знака Зодиака.

Рыбы обладают чувством сострадания к несчастным, стоящим ниже их по социальному, имущественному и семейному положению; склонны к самопожертвованию. Чувство собственной значительности ощущают от бескорыстной помощи нуждающимся, но любят только тех, кого жалеют, а за их бескорыстием иногда просматриваются тенденциозность и жадность. Богатое воображение Рыб разделяет людей на «порядочных» и «непорядочных», друзей и врагов. К своим тайным врагам они не знают сострадания.

Проблемы здоровья Рыб скорее связаны с эмоциональным состоянием, чем с воздействием микробов. Когда они внешне спокойны и расслаблены, внутри у них все клокочет от беспокойства и мрачных предчувствий. Если Рыбы подвергаются длительным эмоциональным конфликтам, у них могут возникнуть тревожное беспокойство, навязчивые идеи, нервные расстройства, фобии. Все это пагубно влияет и на эндокринную систему.

Заболев, Рыбы склонны к пессимистическим прогнозам. Обсуждая свои симптомы, они все более убеждаются в том, что действительно серьезно больны, но им никто не сочувствует. Эта мысль входит в подсознание и начинает свою разрушительную работу: без какой-либо реальной причины состояние больного ухудшается, поэтому недуги Рыб часто скрыты и трудны для диагностики. Положение усугубляется их небезразличием к алкоголю и наркотикам.

Рыбы хорошо поддаются психоанализу. Если их любимый врач, родные, близкие и друзья, которым они доверяют, попытаются применить к ним «духовную терапию», то «замкнутая космическая система» Рыб постепенно перейдет на свой естественный уровень и станет открытой для приема психоэнергии.

Астрологи советуют Рыбам развивать силу воли, реалистический подход к жизни, избегать алкоголя, наркотиков, потакания своим слабостям. Формула «самодисциплина — диета — внутренняя гармония» сравнительно легко ими реализуется, в особенности при нарушении здоровья.

У Рыб сильно развита интуиция, они нередко мыслят образами, и это помогает им обрести веру в себя и по неуловимым для других людей признакам обнаружить рецепт *своего* чая среди многих вариантов. Этот редкий дар Рыбы могут использовать при оказании помощи другим людям. Если к ним обратиться с просьбой выбрать рецепт чая, то

этот чай будет обладать выраженным психостимулирующим свойством, ибо их ключевая фраза: «Я верю».

Рыбам рекомендуются повседневно-бытовые чаи и кофейные напитки из трав Юпитера, профилактические и лечебные — из трав Меркурия.

Растения для приготовления лекарственной пищи Рыб

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Растения, содержащие энергию Юпитера					
Бадан	Л				
Барбарис	Л				П
Брусника	Л			П	П
Буквица		Т			
Вереск	Т				
Вишня	Л				П
Голубика	Л			П	П
Грецкий орех	Л				П
Гречиха	Ц				П
Дуб			П		
Дягиль		К,Л		К,Л	
Земляника	Т	Ц			П
Клюква	Л			П	П
Княженика	Л				П
Костяника	Л				П
Котовник		Т		Л	
Кресс водяной	Т			Т	Т

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Лимон		П		П	П
Липа		Ц		Л	
Лопух			К	Л	
Медуница	Т			Т	
Мята		Л		Л	
Огуречник	Т			Т	
Одуванчик			К	Л	
Первоцвет	Т			Т	
Роза		Ц			
Розмарин		Т		Т	
Рябина обыкновенная	П			П	П
Салатный цикорий витлуф			К	К	
Смородина черная	Л	Л		П	П
Спорыш	Т			Т	
Таволга	Т	Ц		Л	
Цикорий	К,Т		К	Л	
Череда	Т			Л	
Черника	Л				П
Яблоня	Л,П			П	П
Ячмень			П		
Растения, содержащие энергию Меркурия					
Акация белая		Ц			
Анис		П		П	
Базилик		Т		Т	

Применяемые части / Растение	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Боярышник	П,Ц				П
Брусника	Л			П	П
Валериана	К				
Вахта		Л		Л	
Вереск	Т				
Голубика	Л			П	П
Горец живородящий	К		К	К	
Груша	Л,П				П
Девясил	К				
Донник лекарственный		Т		Т	
Душица		Т		Т	
Зверобой	Т				
Земляника	Т	Ц			П
Иссоп		Т			
Калган	К				
Клевер	Т,Ц			Л	
Клюква	Л			П	П
Котовник		Т		Л	
Лаванда		Т			
Лапчатка гусиная	Т				
Лещина	Л				П
Майоран		Т			
Малина	Л				П
Маргаритка	Т				
Мать-и-мачеха	Т			Т	

Растение \ Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Медуница	Т			Т	
Можжевельник		П	П	П	П
Морковь	К		К	К	К
Мята		Т		Т	
Омела	Л				
Осина	Л				
Очанка	Т				
Пастушья сумка	Т			Т	
Первоцвет	Т			Т	
Петрушка	Т,К			Т,К	
Подорожник	Т,П				
Полынь обыкновенная		Т		Т	
Пырей	К				
Репешок	Т				
Розмарин		Т			
Ромашка		Ц		Ц	
Сельдерей	Т,К			Т,К	
Смородина черная	Л			П	П
Солодка	К	К		К	
Спаржа	Т,К			Т,К	
Спорыш	Т			Т	
Сушеница топяная	Т				
Тысячелистник	Т	Т		Т	
Укроп		П		П	
Фасоль			П		П

Растение / Применяемые части	Травяные чаи		Кофейные напитки	Другое применение	
	Основа чая	Ароматные добавки		Пряности, салаты и др.	Фрукты, ягоды, соки
Фенхель		П		П	
Фиалка трехцветная	Т				
Хвощ	Т			Ц	
Чабрец		Т		Т	
Чайный куст	Л				
Череда	Т			Л	
Черника	Л				П
Шиповник	П,Л	Ц			П

Использованная литература

Влияние планет на растения

Лечебник. **[Мирошниченко М.М.]** — Ростов н/Д: Донское слово, 1994.

Попонова Т.Н. Астрологическая кухня. — М.: ВСВ—СФИНКС, 1995.

Седир П. Магические растения/Пер. с франц. — Тула: Филин, 1993.

Семенова Г.В. Астрологический травник. — Минск: Сэр-Вит, 1994.

Пищевое значение растений

Алексейчик Н.И., Санько В.А. Природы щедрые дары. — Минск: Полымя, 1992.

Бруниск Н. И. Овощная кулинария. — М.: Экономика, 1992.

Городинская В.С. Силы исцеляющие. — М.: ЗиС; Валент, 1993.

Губанов Н. А. и др. Дикорастущие полезные растения. — М.: Изд-во МГУ, 1993.

Гусев А.М. Целебные овощные растения. — М.: Изд-во МСХА, 1991.

Домашние заготовки. — СПб.: Акция, 1995.

Дудченко Л.Г., Козьяков А.С., Кривенко В.В. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения. — Киев: Наук. думка, 1989.

Жоголев Д.Т. и др. Дикорастущие растения и грибы в медицине и кулинарии. — М.: Воениздат, 1994.

Замятина Н.Г. Кухня Робинзона./Ин-т технолог. исслед. — М.: 1994.

Кощеев А.К., Кощеев А.А. Дикорастущие съедобные растения. — М.: Колос, 1994.

Лихарев В.С. Лекарства с огорода. — Саратов: Приволж. изд-во «Детская книга», 1993.

Машанов В.И., Покровский А.А. Пряно-ароматические растения. — М.: Агропромиздат, 1991.

Мортон У. Сексуальное питание. — М.: ЮНВЕСТ, 1995.

Прутский Ю.Н. Рецепты здоровья. — Минск: Ураджай, 1995.

Шедо А., Крейча И. Пряности/Пер. с чеш. — Братислава: *Priroda*, 1993.

Психологические портреты знаков Зодиака и проблемы их здоровья

Астрогор. Кармическая медицина. — М.: Двойная звезда: Фаир; Скрин, 1995.

Буа Ж. Невидимый мир/Пер. с франц. — Тула: Филин, 1993.

Гаррисон О. В. Медицинская астрология/Пер. с англ. — Киев: Здоров'я, 1993.

Гудмэн Л. Солнечные знаки и ваш характер/Пер. с англ. — М.: Лексика, 1991.

Елисеев И.М., Попова Г.Р. Астрология, первые шаги/Междунар. фонд истории науки. — Л.: 1990.

Кришнамурти Д. Свобода от неизвестного. — М.: София, 1991.

Миклер Д. Астрологический букварь/Пер. с англ. — М.: Урания, 1993.

Попонова Т.Н. Астрологическая кухня. — М.: ВСВ—СФИНКС, 1995.

Райдер Б. Астрология/Пер. с англ. — М.: Т-ОКО, 1991.

Сельченок К.В. Тайны восточной медицины. — Воронеж: МОДЭК, 1994.

Семейная медицинская астрология. — М.: Рид-7, 1992.

Цвейг С. Врачевание и психика/Пер. с англ. — СПб.: Гамма, 1992.

Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор/Пер. с англ. — Минск: Полифакт, 1992.

Часть III

ВАШИ МАГИЧЕСКИЕ РАСТЕНИЯ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ

РЕЦЕПТЫ ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ

Растительное царство... имеет по отношению к человеку одно-единственное назначение — питать его. Питание это может происходить различным образом, а именно: в теле физическом это будет — пища; в теле электромагнетическом это будет — лечение.
Человек, со своей стороны, может... воздействовать на растение — культивировать его.

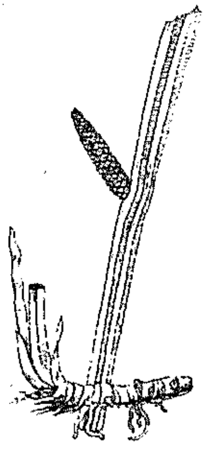
П. Седир

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ (БОЛОТНЫЙ, ТРОСТНИКОВЫЙ)

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Цветоносный стебель прямостоячий, ветвистый, зеленый, напоминает лист. Листья ярко-зеленые, узколинейчатые, длиной 60—120 см. Цветет в июне—июле. Плод — ягода; в средней полосе не развивается. Корневище толстое, ползучее, ветвистое. Запах аира слабопряный, вкус — терпкий, пряный.

Произрастает по берегам рек, озер, прудов и болот, на заболоченных лугах, в сырых канавах. В европейской части России растет в средней и южной полосе, на Дальнем Востоке, в Сибири, достигая севера Центральной Якутии.

Выращивание. Размножается корневищами. Их разрезают на части длиной 8—12 см и высаживают в разрыхленную почву на глубину 8—10 см. Корневищные черенки высаживают в октябре либо ранней весной, в апреле, широкорядным способом с междурядьями шириной 50—70 см. В культуре хорошо растет на легких супесях и не требует усиленного увлажнения почвы. Разводят аир и как полукультурное растение, высаживая в местах, естественных для его произрастания.



Уборка урожая и хранение. Заготавливают корневища и траву аира. Сырье заготовляют из корневищ двух-трехлетнего возраста. Их выкапывают в сентябре — октябре. Очищают от земли, моют, обрезают листья и корни, обсушивают, разрезают поперек и вдоль. Сушат в сушилке при температуре не выше 35°С или в проветриваемом помещении. Хранить сырье рекомендуется в сухом помещении.

Траву заготовляют во время цветения; ее тоже сушат.

Применение. Аир — лекарственное пряно-ароматическое пищевое растение. Его употребляют в виде отваров и настоев в качестве ароматического и тонизирующего средства для улучшения пищеварения, возбуждения аппетита и как тонизирующее средство при угнетении центральной нервной системы.

Это растение — один из важнейших компонентов в составе всех рецептур отечественных пряностей для рыбы. Добавляют его и в начинки для конфет, а засахаренные корневища подают к чаю. Из корневищ и листьев аира варят варенье. В кулинарии европейских стран и США аиром ароматизируют компоты, муссы, фруктовые супы и салаты.

Корневище аира горчит, поэтому в кулинарии пряность употребляют в небольших дозах. В жидкие блюда кусочек корневища закладывают за 3 минуты до готовности. Перед подачей на стол вынимают.

Знатоки употребляют аир для ароматизации и усиления целебных свойств травяных чаев.

001 *Тонизирующий чай*

Аир, корневище 0,5*
Вероника лекарственная, трава 1
Зверобой, трава 7
Любисток, корень 2
Земляника лесная, трава 1
Можжевельник, плоды 0,5
Рута душистая, трава 2
Тысячелистник, трава 1
Цикорий, корень 1
Шиповник коричный, плоды 2

На 0,5—0,7 л кипятка — 2—3 столовые ложки смеси. Томить ночь. На следующий день выпить в теплом виде в 3 приема за 20—30 минут до еды.

Является общеукрепляющим, нормализующим функции внутренних органов напитком. Полезен для профилактики и лечения гипотонии. Отличается утонченным приятным запа-

---

* Здесь и далее цифрами указано, сколько весовых частей различных растений должен содержать сбор.

хом и терпким, чуть горьковатым вкусом. Полезен всем в умеренных дозах, хорош с медом.

Желудочные чаи

002

Аир, корневище	1
Тмин, плоды	0,6
Мята перечная, листья	1
Тысячелистник, цветки	1,5
Золототысячник, трава	2
Спорыш, трава	2
Подорожник, листья	4
Зверобой, трава	4
Сушеница топяная, трава	4

Настаивать 40 г смеси в 1 л кипятка в течение 12 часов. Процедить. Пить равными порциями 4 раза в день через 1 час после еды. Полезен при катаре желудка, при повышенной кислотности.

003

Аир, корневище	В равных частях
Коровяк скипетровидный, цветки	
Калган, корневище	
Береза белая, листья	
Хмель, шишки	
Кориандр посевной, плоды	

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки измельченной смеси. Настоять, процедить. Пить равными порциями 7 раз в день, лучше с медом. Полезен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью и неврастеническим синдромом. *Принимать по рекомендации врача.*

004

Аир, корневище	1
Валериана, корневище с корнями	2
Зверобой, трава	6
Лен посевной, семена	4
Мелисса, трава	3
Сушеница топяная, трава	5
Фенхель, плоды	2

Хвощ полевой, трава 3
Чабрец, трава 4
Шалфей лекарственный, трава 2

Вечером 2—3 столовые ложки сбора высыпать в термос (0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды. Можно добавить 1 столовую ложку плодов шиповника. Травы, входящие в сбор, обладают противовоспалительным, обволакивающим, слабительным, обезболивающим, ветрогонным, спазмолитическим и кровоостанавливающим действием. Рекомендуется и в профилактических целях.

005 *Грудной чай*

Аир, корневище 1
Береза белая, почки 2
Душица, трава 3
Валериана, корневище с корнями 1
Зверобой, трава 3
Калина, листья 2
Лен посевной, семена 1
Тысячелистник, трава 2
Укроп пахучий, плоды 2

Высыпать в термос (0,7—1 л) 4—6 столовых ложек сбора, залить доверху крутым кипятком. Настаивать ночь. На следующий день выпить в 3—4 приема. Жаропонижающее, противовоспалительное, антисептическое, отхаркивающее, спазмолитическое, рассасывающее и общеукрепляющее средство. Рекомендуется для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.

006 *Противоопухолевый чай*

Аир, корневище 1
Брусника, листья 2
Вероника лекарственная, трава 3
Дымянка аптечная, трава 4
Календула, цветки 4
Кровохлебка, корень 2
Можжевельник, плоды 1
Пастушья сумка, трава 2
Сушеница топяная, трава 4
Хвощ полевой, трава 3
Черника, листья 2

Шиповник коричный, корень 2

Эвкалипт шариковидный, листья 1

На 0,7 л кипятка — 3—4 столовые ложки измельченной смеси. Настаивать (томить) в тепле ночь. На следующий день выпить в 3—4 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде.

АКАЦИЯ БЕЛАЯ

Характеристика. Высокое дерево с коричневой корой. Листья сложные. Цветки белые, душистые, собраны в повислые кисти. Плод — бурый плоский боб.

Родина акации — Северная Америка. В Россию завезена в XVIII веке.

Выращивание. Акацию можно разводить семенами или, что еше лучше, посадкой годовалых и двухлетних сеянцев. В первом случае предпочтительнее рядовой посев с расстоянием между рядами не менее 2 м. Во втором случае размоченные семена предварительно высеваются в питомник (200 г на 5 $м^2$). Посев производится в конце апреля или начале мая, семена заделываются на глубину 2 см. Через 5—6 дней акация дает всходы, а к концу первого года достигает 35 см. Место высадки сеянцев должно быть глубоко вскопано и проборонено. Посадка хорошо удается под кол, с обрезкой боковых корней. Но сырые, кислые почвы акация не переносит.

Уборка урожая и хранение. Для пищевых целей заготавливают цветки акации. Время сбора — июнь. Сушат в проветриваемом помещении и хранят в сухом месте.

Применение. Акация белая — пряно-ароматическое растение. Ее цветки используются в ликеро-водочной промышленности. В Германии из акации давно делают вино — оно считается тонизируюшим напитком. Другие части растения токсичны и в пищу непригодны.

На Юге, где белая акация очень распространена, цветки обмакивают в тесто и жарят как пончики. Из цветков варят варенье и готовят мармелад — такой же, как из лепестков шиповника.

В народной медицине цветки белой акации применяют как отхаркивающее, жаропонижающее, вяжущее, спазмоли-

тическое средство при простуде и при болях в желудке или кишечнике.

Белую акацию можно отнести и к чаенапиточным растениям.

007 *Акациевый чай*

Белая акация Липа	Цветки, в равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 3—5 минут. Пить с медом или вареньем. Полезен при простуде.

АНИС ПОСЕВНОЙ

Характеристика. Однолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем, высотой 50—60 см. Листья в нижней части стебля на длинных черешках, цельные, лопастные, средние — тройчатые, верхние — сидячие. Цветки — белые, собранные в сложные зонтики. Плод — двусемянка яйцевидной формы. Зрелые плоды зеленовато-серые с пряным запахом, сладковатые на вкус.

Родина аниса точно не установлена: одни считают, что это Малая Азия, другие называют Египет. В диком виде не встречается. Анис — древнейшая пряность русской кулинарии: его употребляли еще в Киевской Руси. В 1830 году на территории нашей страны заложили первые плантации растения, а чуть позже Россия стала главным поставщиком аниса на международный рынок и оставалась им вплоть до первой мировой войны. В наше время анис как промышленную эфиромасличную культуру возделывают в Воронежской и Белгородской областях.

Выращивание. Размножается семенами. Требователен к теплу, влаге и плодородию почвы. Семена прорастают долго, а растения в первую половину вегетации развиваются медленно, поэтому участок должен быть чистым от сорняков. Для посева культуры наиболее пригодны черноземы, хорошие урожаи получают на темно-серых лесных почвах. Тяжелые глинистые и солонцеватые почвы непригодны. Анис высевают одновременно с ранними зерновыми, в мае. Семена заделывают в почву на глубину 2—3 см.

Уборка урожая и хранение. Уборку аниса начинают, когда семена приобретают зеленовато-серую окраску. Полностью созревшие семена легко осыпаются, поэтому запаздывать с уборкой нельзя. Семена хранят в бумажных мешках в сухом помещении. Если анис выращивается для личного пользования, то заготавливается также трава растения, которая сушится и хранится обычным способом.

Применение. Анис обладает интенсивным, легким, освежающим пряным ароматом и употребляется в пищу с глубокой древности. Своим тонким ароматом растение обязано эфирному маслу, составной частью которого является анетол.

Это пряно-вкусовое растение способствует лучшему отделению пищеварительных соков и, соответственно, повышению аппетита и усвоению пищи.

Свежие листья аниса используют как пряную приправу к различным блюдам, добавляют для ароматизации соусов. Листья смешивают с укропом, петрушкой, зеленым луком и получают превосходный салат. Сушеные семена растения, имеющие приятный аромат и слегка сладковатый вкус, незаменимы при приготовлении прохладительных напитков, в частности кваса. Молотые плоды добавляют в пироги, печенье, пряники, оладьи, а в Чехии — в мелкое печенье для рождественского стола. Анис кладут в молочные и фруктовые супы, овсяную кашу, сладкие блюда из риса, пудинги, фруктовые салаты, кремы, торты. Своеобразный вкус придает он свекле, красной капусте, огурцам и моркови, различным фруктовым компотам, в особенности из яблок, слив и груш. Многие национальные кухни используют анис при квашении капусты. Аромат пряности гармонично сочетается с запахом и вкусом яблок. На Руси анисом приправляли моченые яблоки.

Как чаенапиточное растение анис используется для приготовления профилактических и лечебных чаев. Плоды оказывают стимулирующее действие на моторную и секреторную функции пищеварения, обладают отхаркивающим и слабым дезинфицирующим действием. Чаи с анисом употребляют при заболеваниях дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. В народной медицине анисовый чай применяется как жаропонижающее, мочегонное, противоспазматическое средство. Чай увеличивает количество молока у кормящих матерей.

Молокогонные чаи

008

Засыпать в термос (0,5 л) 1 столовую ложку плодов аниса, залить 2 стаканами кипятка. Дать настояться и выпить в течение дня в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Издавна применяется в народе для повышения лактации.

009

Анис, плоды Фенхель, плоды Душица, трава	В равных частях

Залить 1 чайную ложку смеси 200 мл крутого кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

Потогонные чаи

010

Анис, плоды Ива, кора Липа мелколистная, цветки Малина, плоды Мать-и-мачеха, листья	В равных частях

На 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка смеси. Кипятить на медленном огне 5 минут, процедить. Выпить на ночь горячим. Полезен при простуде.

011

Анис, плоды 2
Коровяк, листья 1

Вскипятить 1,5—2 стакана воды в посуде из стекла или нержавеющей стали. Всыпать в нее 1 чайную ложку плодов аниса, уменьшить огонь до среднего, кипятить 5 минут и добавить 1 чайную ложку листьев коровяка; настаивать 10 минут. Процедить, подсластить медом, пить маленькими глотками, пока чай теплый. Этот мягкий приятный напиток полезен при простудных заболеваниях.

Желудочные чаи

012

Анис, плоды 1
Мята перечная, листья 4

Засыпать плоды аниса и листья мяты в чайник, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Процедить и добавить, по желанию, мед. Пить небольшими глотками, пока напиток теплый. Чай полезен при тошноте или после рвоты, чтобы успокоить и закрепить желудок.

013

Анис, плоды	2
Валериана, корневище с корнями	2
Душица, трава	3
Календула, цветки	3
Мята перечная, листья	3
Рута душистая, трава	4
Тмин, плоды	2
Укроп, плоды	2
Фенхель, плоды	1
Хмель, шишки	3
Золототысячник малый, трава	3

Вечером 2—3 столовые ложки сбора высыпать в термос (0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Можно добавить в термос 1 столовую ложку шиповника. Полезен при заболеваниях органов пищеварения. Применение указанных трав основано на противовоспалительном, обволакивающем, слабительном, обезболивающем, ветрогонном, спазмолитическом и кровоостанавливающем действии.

Примечание. В состав чая 013 входят пищевые растения. Если заваривать чай из расчета 1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка, то его можно употреблять в повседневном питании с медом или вареньем в качестве диетического напитка.

БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ

Характеристика. Бадан — многолетнее травянистое растение с толстым длинным ветвистым ползучим корневищем. Высота достигает 60 см, надземный стебель крепкий, короткий, густо покрыт листьями. Листья — прикорневые, толстые, кожистые черешковые, округлые. Цветки розовые, круп-

ные, собраны в густое метельчато-щитковидное соцветие. Цветет в мае—июне. Плод — листовка.

Встречается преимущественно в Западной и Восточной Сибири, на Алтае. Произрастает на каменистых склонах и россыпях. Более 200 лет культивируется в средней зоне европейской части России как декоративное и лекарственное растение (заготавливаются корневища).

Выращивание. В культуре бадан очень неприхотлив, обычно его размножают отрезками корневищ. Посадку производят осенью — в октябре — или ранней весной. На одном месте может расти до 10 лет. Не любит сырые кислые почвы, тяжелые суглинки.

Уборка урожая и хранение. Корневища и корни собирают поздней осенью, а листья, если они заготавливаются как лекарственное сырье, — в июне—июле. Сушат и хранят обычным способом.

Знатоки травяных чаев выращивают бадан как чаенапиточное растение. В этих целях используют старые листья черно-коричневого цвета, провисевшие на растении не менее трех лет. За это время под действием солнца и влаги они проходят процесс ферментации, теряют часть дубильных веществ и приобретают приятный аромат. Чем моложе листья, тем слабее запах. Можно заготавливать и прошлогодние листья, но засохшие и побуревшие, хотя бы раз перезимовавшие под снегом. Листья промывают от грязи и расстилают в один слой на бумаге или ткани для просушки. Затем их измельчают и хранят в стеклянной посуде.

Применение. Благодаря присутствию в корневищах бадана арбутина препараты из него обладают противовоспалительным, антисептическим и противогнилостным действием. Присутствие дубильных веществ обеспечивает вяжущее и кровоостанавливающее действие. В народной медицине Сибири настой корневищ и корней применяют при желудочно-кишечных заболеваниях (поносах, колитах), болезнях горла и полости рта, а также при лихорадке и головной боли.

Перезимовавшие листья используют для заварки чая. Они хорошо «вписываются» в многокомпонентные чаи, особенно в тонизирующие. Это свойство растения давно подметили сибиряки, непревзойденные знатоки травяных чаев. Бадановый чай имеет давнюю историю и назывался в старину «монгольским чаем».

Общеукрепляющие, тонизирующие чаи

014

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченных перезимовавших листьев. Поскольку листья бадана толстые и плотные, их нужно либо заваривать по крайней мере 20—30 минут в термосе, либо 2—3 раза довести до кипения, как при варке кофе, но не кипятить. Бадановый чай — светло-золотистый, с оригинальным ароматом и целебным действием. Особенно полезен людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта и почек. В Горном Алтае его принимают при зобе.

015

Бадан, перезимовавшие листья	В равных частях
Котовник лимонный, трава	

На заварочный чайник — 5 чайных ложек смеси. Настаивать не менее 30 минут, процедить. Пить с медом или вареньем. Улучшает пищеварение, создает настроение. Рекомендуется пить за завтраком и в обед.

016

Бадан, перезимовавшие листья	2
Родиола розовая, корневище и корни	0,5
Копеечник забытый, корень	1
Шиповник, листья	1
Кипрей, листья	0,5
Володушка золотистая, листья	0,5
Первоцвет, листья	0,5

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Заваривать в термосе, лучше с вечера, дать настояться ночь. Пить предпочтительнее за завтраком и в обед. Регулирует обмен веществ и имеет противовоспалительное, слегка вяжущее действие; тонизирует.

017

Бадан, перезимовавшие листья	3
Душица, трава	1
Кипрей, листья	3
Малина, листья	3

Заваривать как обычный чай: 1 чайная ложка смеси трав на 1 стакан кипятка, настаивать не более 20—25 минут. Процедить. Пить за завтраком и в обед. Обладает противовоспалительным и регулирующим обмен веществ действием.

018

Бадан, перезимовавшие листья 2
Родиола розовая, корневище с корнями ... 1
Красный корень, корневище 1
Земляника, листья 1
Ежевика, листья 1
Кипрей, листья 1
Смородина черная, листья 1
Чабрец, трава 0,5

019

Бадан, перезимовавшие листья 3
Маралий корень, корневище с корнями ... 3
Малина, листья 1
Таволга вязолистная, листья 1
Смородина черная, листья 1
Душица, трава 1
Володушка золотистая, трава 1

Чаи 018—019 обладают общеукрепляющим, тонизирующим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и регулирующим обмен веществ действием. Хороши при чрезмерном утомлении, усталости, простуде и расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Примечание. Бадан, родиола розовая, красный корень, маралий корень, таволга вязолистная требуют длительного настаивания. Поэтому чаи лучше готовить с вечера: в кастрюлю или заварочный чайник засыпать смесь из расчета 1—2 чайные ложки на 1 стакан воды, залить кипятком, укутать и дать настояться ночь в тепле. Чай считается готовым, когда смесь осядет на дно и исчезнет запах травы — напиток приобретает своеобразный, очень приятный запах и вкус. Пить его можно вместо обычного чая, но без сахара — с медом, вареньем или засахаренными корневищами пряно-ароматических растений.

БАЗИЛИК ДУШИСТЫЙ

Характеристика. Однолетнее травянистое растение с сильным пряным запахом. Высота 30—40 см. Стебель высокий, ветвистый, с черешковыми, заостренными мелкозубчатыми листьями удлиненно-яйцевидной формы. Цветки белые или красные, вырастают из пазух верхушечных листьев. Цветет в летние месяцы.

Базилик — растение тропиков. В диком виде произрастает в Иране, Индии и Китае.

Выращивание. Размножается семенами. В южных районах страны выращивают посевом семян в грунт и рассадой. В центральной зоне для семенных целей применяют только рассадную культуру; для получения зелени семена высевают в грунт.

В средней полосе России базилик выращивают на участках, защищенных от северных ветров, с хорошо дренированными, суглинистыми и супесчаными почвами, тщательно заправленными органическими удобрениями. Требователен к теплу, свету и влаге. Семена прорастают при температуре почвы не ниже 10°С. Массовое цветение наступает в середине июля.

Уборка урожая и хранение. Урожай собирают в период массового цветения растения, в сухую погоду. Траву срезают по линии облиствления. Сушат в тени. Базилик быстро отрастает и до начала осенних заморозков дает второй укос, поэтому после первого укоса проводят подкормку, культивацию и рыхление в рядках. Высушенную траву хранят в проветриваемом сухом помещении.

Применение. Базилик поднимает общий тонус, стимулирует пищеварение, возбуждает аппетит. Эта культура — одна из древнейших пряностей национальных кухонь Закавказья и Средней Азии. Запах растения пряный, вкус слегка горьковатый, короткое время — сладковатый. Некоторые виды базилика по запаху напоминают гвоздику или мускатный орех.

В европейской кухне базилик добавляют во все овощные блюда, фасоль, горох, бобы, в супы, соусы, салаты, блюда из томатов, шпината и квашеной капусты. Употребляют при мариновании огурцов и кабачков. Используют для отдушки уксуса (несколько свежих листиков помещается в бутылку с уксусом). Добавляют в творог, масло, омлеты и салат из крабов. В итальянской кухне и в кухне южных славян

базилик используется в основном для приготовления спагетти. В средней полосе России базилик добавляют при засолке томатов, огурцов, патиссонов и белых грибов, при квашении капусты, мариновании баклажанов и болгарского перца.

Базилик может быть рекомендован и для ароматизации чая, в том числе травяного. Знатоки чая узбеки приправляют им зеленый чай, а азербайджанцы — десертные напитки. Часто употребляется в сочетании с другими пряностями. Из чаенапиточных растений хорошо сочетается с чабрецом и мятой.

020 *Чайный бальзам*

Базилик, трава	1
Мята перечная, листья	1
Чабрец, трава	0,5
Чай черный	5
Чай зеленый	5

Чайный бальзам — это смесь сухого чая с различными сухими травами, цветами, листьями и плодами растений с целью улучшения вкуса и аромата напитка, а также усиления его целебных свойств.

Заваривать обычным способом: 5 чайных ложек смеси на заварочный чайник; настаивать в тепле 5—10 минут. Пить с конфетами или медом. Все компоненты бальзама действуют тонизирующе, возбуждают аппетит и стимулируют пищеварение. Вкус напитка пряный, с горчинкой, запах ароматный.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Сильноветвистый кустарник. Ветви желтовато-серые, с трехраздельными колючками. Листья очередные, продолговато-обратнояйцевидные, мелкопильчатые. Цветки мелкие, светло-желтые, душистые, в поникших кистях. Плоды — красные продолговатые мелкие кислые ягоды.

В диком виде встречается в степной и лесостепной зонах западных и центральных областей европейской части России. Часто разводится в садах и парках как декоративное растение.

Выращивание. Разводится отпрысками, делением куста и семенами. Семена лучше высевать сразу после сбора, но можно и весной. Сеять только после двухмесячной стратификации в погребе во влажном песке. Стратифицированные семена про-

растают через 10—12 дней. Барбарис хорошо растет в полузатененных местах, поэтому для него можно использовать любой уголок на участке.

Уборка урожая и хранение. Барбарис — ценное пищевое и лекарственное растение. В пищу употребляют плоды и листья, в лечебных целях — плоды, листья, корни и кору. Плоды собирают в сентябре—октябре, корни — поздней осенью, листья — в мае—июне, кору — ранней весной. Хранят сырье в сушеном виде.

Применение. Барбарис использовался еще в глубокой древности. Плоды хорошо утоляют жажду, возбуждают аппетит, действуют успокаивающе, укрепляют сердечную мышцу и обладают жаропонижающим, вяжущим, противовоспалительным и желчегонным действием. Водным настоем коры и корней барбариса лечат болезни печени и почек, используют и как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

В пищу употребляют в основном плоды, в которых содержится до 5% сахаров и до 7% яблочной кислоты, придающей им приятный кислый вкус. Из плодов варят варенье, делают лимонады и другие напитки, вино, начинку для конфет, приправы. Свежие и высушенные плоды кладут в супы для придания кисловатого вкуса и в плов; их можно мариновать и солить.

Пищевое значение имеют и листья. Их употребляют вместо щавеля для щей, пюре, а также для салата и маринадов. Листья содержат витамин С, каротин и витамин Е, поэтому их рекомендуется использовать для приготовления витаминных напитков, которые можно употреблять вместо чая.

021 *Витаминный напиток*

Барбарис, листья .... 100 г
Вода .... 1 л

Листья варить в воде 5 минут, процедить, добавить сахар или мед. Полезен для улучшения пищеварения.

БЕДРЕНЕЦ-КАМНЕЛОМКА

Характеристика. Многолетнее пахучее травянистое растение. Стебель тонкоребристый, ветвистый, олиственный лишь в нижней части. Прикорневые листья перистые, с округлояйцевидными зубчатыми листочками, стеблевые — перисто-

раздельные. Цветки мелкие, белые, собраны в сложные многолучевые зонтики. Плоды — мелкие яйцевидные двусемянки. Встречается почти во всех областях России. Растет по сухим лугам, склонам, кустарникам и лесам.

В Западной Европе бедренец культивируют как пряно-ароматическое и лекарственное растение. В средней полосе его можно разводить на дачных участках, тем более что в радиусе до 200 км вокруг больших городов бедренец почти не встречается.

Выращивание. Размножается семенами. Сеют осенью или весной. В первый год жизни растение образует розетку прикорневых листьев. Уход за плантацией заключается в рыхлении и прополке.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают корни и траву. Осенью или ранней весной корни выкапывают, промывают и сушат в тени. Листья убирают с началом цветения, сушат под навесом или на чердаке, хранят в бумажных мешках.

Применение. Главное назначение бедренца-камнеломки — пищевое. В пищу идут трава, листья, цветки, семена и корень.

Вкус листьев бедренца немного терпкий, но приятный. Молодые листья и корень добавляют в салаты, винегреты, супы, используют как приправу в колбасном производстве; надземную часть, семена и цветки — для отдушки напитков, которым они придают золотистый цвет и приятный запах. Траву также добавляют в пиво, а на корне настаивают водку. Соцветия, как и укроп, кладут в рассол для огурцов, помидоров, используют при мариновании патиссонов.

Как и все пряные растения, бедренец-камнеломка имеет определенное лекарственное значение. Он входит в фармакопеи многих стран Западной Европы, упоминается во всех травниках, начиная с XVI века. Как лекарственное сырье применяют в основном корни — в качестве отхаркивающего, вяжущего, потогонного, мочегонного средства при простуде, катаре верхних дыхательных путей; наружно — для полосканий горла.

В старину листья использовали для заварки чая, который назывался чигирским. Сейчас этот чай забыт, как, впрочем, и многие другие травяные чаи. По мнению авторов, листья бедренца лучше всего использовать в смеси с другими растениями — таволгой вязолистной, кипреем, душицей и ромашкой — для приготовления чайного бальзама.

022 *Чайный бальзам*

Бедренец-камнеломка, листья Таволга вязолистная, трава Кипрей, листья Душица, трава Ромашка аптечная, цветки Чай черный 250 г	По 2 ст. ложки

Смешать измельченную смесь трав с чаем. Хранить в стеклянной посуде. Заваривать обычным способом: 1 чайная ложка смеси чая и трав на 1 стакан кипятка, настаивать 10—15 минут. Пить желательно с лимонным соком, который усиливает аромат бедренца и приглушает сильный запах таволги. Растения, входящие в сбор, обладают отхаркивающим, потогонным и мочегонным свойствами, благоприятно действуют на работу желудочно-кишечного тракта.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ (БЕЛАЯ, БОРОДАВЧАТАЯ)

Характеристика. Листопадное дерево со свисающими ветвями. Кора белая или серовато-белая, с трещинами. Листья очередные, черешковые, простые. Цветет ранней весной, одновременно с распусканием листьев. Встречается повсеместно.

Применение. Распространенное лекарственное растение. Почки, листья березы и березовый сок, а также березовый гриб чага издавна применяются в народной медицине. Водный настой и отвар почек обладают мочегонным, потогонным, желчегонным, «кровоочистительным», обезболивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Считают, что березовые почки, листья и березовый сок благоприятно влияют на обмен веществ в организме и способствуют выведению из него различных вредных веществ.

Береза имеет и пищевое значение. Из березы добывают освежающий, сладковатый, очень полезный сок, содержащий белок, яблочную кислоту, фруктозу и микроэлементы. Его можно выпаривать до густоты сиропа. Из сока готовят квас и вино.

Весной можно употреблять в пищу березовые почки и молодые листья, добавляя их в салаты, гарниры, супы, к мясным и рыбным блюдам. Они содержат белковые вещества, жир, каротин, сапонины, витамин С, эфирное масло и

сахар. Почки, слегка раздавленные и ошпаренные кипятком, — хорошая приправа к мясу, а также к бульонам.

Из березовых почек и молодых листьев заваривают чай, улучшающий пищеварение.

023 *Чайный бальзам*

Береза, листья 2
Брусника, листья 2
Земляника, листья 4
Липа, цветки 3
Чай черный 2

Травы измельчить и смешать. Заваривать вместе с чаем: на заварочный чайник класть не менее 1 чайной ложки смеси. Пить как обычный чай. Полезен при мочекаменной и почечнокаменной болезнях. Может быть рекомендован больным и здоровым, взрослым и детям, поскольку все входящие в сбор растения — пищевые, традиционно применяются для заварки чая и не имеют противопоказаний. Не следует лишь перебарщивать с концентрацией чая и чайного бальзама.

024 *Витаминный чай*

Береза, листья .... 200 г
Вода .... 1 л
Сода .... 10 г

Молодые листья березы вымыть, измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 3—4 часов. Затем процедить и пить по 1 стакану перед едой 2—3 раза в день, лучше с медом или сахаром.

Примечание. К готовому настою можно добавить соду, чтобы растворить бетулоретиновую кислоту, содержащуюся в листьях березы и придающую им неприятный вкус.

Лучше всего добавлять листья березы в чаи, имеющие многокомпонентный состав. Рецептов таких чаев — множество. Приведем лишь самые распространенные.

Почечные чаи

025

Береза, листья 2
Ежевика сизая, листья 1
Земляника лесная, листья 1

Крапива двудомная, листья 1
Лен посевной, семена 5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1—2 стакана в день.

026

Береза, листья 5
Акация белая, цветки 5
Овес, сушеная зелень 3
Смородина черная, листья 3
Шиповник, лепестки 2
Шиповник, плоды 8

Плоды шиповника истолочь. Все травы смешать. Одну столовую ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять и процедить. Пить теплым по 1 стакану 3 раза в день вместо чая. Полезен при мочекаменной болезни.

027

Береза, листья 4
Донник лекарственный, трава 2
Земляника лесная, трава 3
Лапчатка гусиная, трава 3
Лен посевной, семена 3
Мята перечная, листья 1
Пастушья сумка, трава 3
Солодка голая, корень 4
Сушеница топяная, трава 6
Фиалка трехцветная, трава 2
Яснотка белая, трава 4

Травы измельчить и смешать. Заварить 2—3 столовые ложки сбора в 0,5—0,7 л кипятка. Настаивать ночь. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Полезен при заболеваниях почек. Применение указанных трав при болезнях почек и мочевого пузыря основано на их противовоспалительном, кровоостанавливающем, спазмолитическом, гипотензивном, антиаллергическом, дезинтоксикационном и мочегонном действии.

028

Береза, листья 2
Крапива, листья 2
Земляника, листья 1
Лен, семена 5

На 200 г крутого кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. При пиелонефрите пить по полстакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

029 *Чай из чаги*

Чагу измельчить ножом в виде стружки и заварить кипятком из расчета 2 чайные ложки на 0,5—0,7 л воды. Можно прокипятить в течение 5 минут. Цвет чая должен быть не очень интенсивным, с морковным оттенком; вкус невяжущий, аромат приятный. Полезен при гастрите и язве желудка.

БОБЫ ОБЫКНОВЕННЫЕ

Характеристика и происхождение. Однолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем. Листья сложные, парноперистые, на верхушке с нитевидным острием. Цветки со слабым запахом, белые. Бобы цилиндрические, вздутые, кожистые. Родина бобов — Средиземноморье. Есть сведения, что бобы возделывались в Палестине за тысячу лет до нашей эры. В Россию проникли из Западной Европы, наши предки широко культивировали их еще в VII—VIII веках.

В настоящее время бобы распространены повсеместно как огородная культура, однако возделываются главным образом овощеводами-любителями.

Выращивание. Лучшими сортами бобов считаются Русские черные и Белорусские. Хорошо растут на тяжелых глинистых почвах, однако кислых почв и застоя воды не переносят. Лучшими предшественниками являются картофель, огурцы, капуста, корнеплоды. Иногда посевы этих культур совмещают, что благоприятно отражается на урожайности и тех и других.

Посев производят в самые ранние сроки, как только готова почва. Способ посева обычно ленточный, трехстрочный, расстояние между лентами не менее 50—60 см, между рядами в ленте — 20—30 см, между растениями в ряду — 10—12 см. Глубина заделки семян 6—8 см.

Уборка урожая и хранение. Бобы убирают, когда створки становятся мясистыми, сочными, нежными, а семена достигают молочной спелости. Слишком ранние сборы нежелательны, так как семена еще не имеют специфического вкуса

и горчат. Первыми снимают бобы, расположенные в нижней части стебля. Хранят в сушеном виде.

Применение. Употребляются в пищу в сыром, вареном или консервированном виде. В кулинарии спелые и консервированные бобы используют для приготовления диетических высокопитательных супов, вторых блюд, винегретов, разнообразных зимних салатов. Сырые или плохо проваренные бобы иногда являются причиной серьезных отравлений, поскольку содержат токсические вещества, разрушающиеся при термической обработке.

Из спелых сушеных бобов готовят напиток, условно называемый кофе.

Питательная ценность блюд из бобов, в том числе и бобового кофе, значительна. В зернах бобов содержатся много растительного белка, хорошо усвояемого организмом, витамины А, группы В и другие, а также крахмал, сахара и пектиновые вещества.

Применяются бобы и в народной медицине. Семена обладают мочегонным, вяжущим, противовоспалительным действием и свойством ускорять созревание нарывов.

030 *Бобовый кофе*

Кофе из всех злаков, бобовых и прочих зерен лучше готовить не из сухого, а из предварительно на 2—3 дня замоченного зерна (семян), почти наклюнувшегося. При прорастании крахмал в зернах переходит в сахара, а они при обжаривании — в карамель, которая и придает напитку цвет и аромат. Полезен при поносе и кашле.

В принципе все суррогаты кофе, в том числе и бобовый, готовятся одинаково: берется исходное сырье, измельчается до кусочков размером с кофейное зерно и жарится до светло-коричневого цвета. Перемалывается в кофемолке и заваривается как обычный кофе. Разница технологий отдельных видов — только в предварительной подготовке сырья.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ

Характеристика. Листопадное деревце с серой или коричневой корой. Листья короткочерешковые, очередные, лопастные или зубчатые. Соцветия щитковидные, цветки белые, реже розовые, с запахом. Цветет в мае—июне. Плод —

яблочко округлой формы красноватого цвета с одной—пятью косточками. Плоды созревают в августе—сентябре. Растет по опушкам смешанных лесов, среди кустарников лесостепной зоны России.

Выращивание. Разводится чаще всего для создания живых изгородей, но некоторые любители выращивают боярышник в саду. Размножается семенами, корневыми отпрысками. Правда, сеянцы растут медленно и в плодоношение вступают на 9—11-й год. Поэтому лучше размножать боярышник вегетативным способом.

Если вы хотите получить сеянцы, то гряду надо готовить заранее, задолго до посева. Высевают семена в конце сентября — в бороздки на глубину 2—3 см. В течение лета сеянцы надо 3—4 раза подкормить настоем коровяка, разведенного в пропорции 1:5. На постоянное место можно пересаживать только трехлетки. Растение светолюбивое.

Уборка урожая и хранение. Собирают листья, цветки и плоды боярышника. Листья лучше всего собирать одновременно с цветками, пока они не загрубели. Период цветения боярышника — всего 3—4 дня, поэтому с работой надо спешить. Собранные цветки и листья не позднее чем через 1—2 часа после сбора уложите тонким слоем на сушку, в хорошо проветриваемом помещении. Правильно высушенные цветки имеют слабый своеобразный запах, слегка горьковатый, при сжатии похрустывают. Хранить в сухой таре, желательно в картонных коробках.

Лучшее время заготовки плодов боярышника — конец сентября и весь октябрь. Сушить плоды следует только в печке или духовке, при температуре не выше 50—60°С, иначе они легко подгорают. Хранить в сухом месте.

Применение. Боярышник достоин разведения благодаря своим чудесным целительным свойствам. Плоды и цветки издавна использовались во многих странах как испытанное средство при сердечных заболеваниях, бессоннице, головокружении и одышке. Настой цветков и плодов принимают внутрь при неврозе сердца, гипертонии, удушье, вызванном сердечным недомоганием, приливе крови к голове («ударе») и при сильных нервных потрясениях.

Боярышник — ценная пищевая культура. Плоды содержат белки, сахара, флавоноиды, кислоты, каротин, витамины B_1, B_2, С, Р, крахмал, пектин, эфирное масло.

Подмороженные плоды съедобны в сыром виде. Из них приготавливают варенье, повидло, пастилу, желе, джем, пасту,

компот, мармелад, кисели, напитки; засахаривают. Растертые в муку сушеные ягоды добавляют к обыкновенной муке, они придают хлебобулочным изделиям приятный фруктовый привкус.

Из сухих поджаренных ягод готовят заменители чая и кофе. Из листьев и цветков заваривают чай, лучше в смеси с другими растениями.

Диетические витаминные чаи

031

Засыпать на ночь в термос (1 л) 25—30 плодов боярышника, залить кипятком, пить без дозировки.

Лучше всего боярышник сочетается с сушеной красной рябиной, черной смородиной, малиной, яблоками в любых пропорциях. В готовый напиток добавляют лимонный или любой другой кислый сок. Напиток может получиться очень концентрированным, тогда его используют как заварку.

032

Боярышник, плоды 3
Шиповник, плоды 3
Чай черный 2
Мята перечная, листья 1

033

Боярышник, плоды 2
Шиповник, плоды 2
Малина, плоды 1
Чай зеленый 1

034

Боярышник, плоды 2
Мелисса, трава 1
Чай зеленый 3

035

Боярышник, цветки 2
Ежевика, листья 5
Пустырник, трава 4
Сушеница топяная, трава 3
Ясменник пахучий, трава 4

Заваривать обычным способом: 1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настаивать 25—30 минут, процедить. Пить с медом или вареньем.

Полезен женщинам в климактерический период. После десятидневного употребления чая уменьшается прилив крови к голове, прекращается зуд тела, особенно шеи, исчезают головные боли, возвращается аппетит, улучшается сон; женщина словно «заново рождается».

036

Боярышник, цветки и листья в равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченной смеси. Настаивать 5 минут и пить с сахаром.

037 *Кофе из боярышника*

Боярышник, плоды .... 1 кг
Цикорий, корни .... 0,3 кг

Промытые плоды боярышника залить кипятком на 2—3 минуты. Воду слить, плоды просушить в духовке и размолоть в кофемолке. Добавить молотый цикорий, перемешать и использовать как обычный кофе.

038 *Боярышник с овсяным отваром*

Боярышник, сок плодов .... 200 мл
Овес, хлопья «Геркулес» .... 200 г
Вода .... 1 л

Сок боярышника смешать с отваром из овсяных хлопьев, добавить сахар по вкусу и довести до кипения. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день. Полезен при болях в кишечнике.

Сердечно-сосудистые чаи

039

Боярышник, плоды 4
Береза, листья 1
Цмин (бессмертник) песчаный, цветки 5
Донник лекарственный, трава 1
Мать-и-мачеха, листья 2
Солодка голая, корни 2
Сушеница топяная, трава 6
Укроп, трава 3
Хвощ полевой, трава 3

Заварить 1 столовую ложку смеси в 200 мл кипятка. При гипертонии пить по 1 стакану 3 раза в день до еды в качестве успокаивающего, гипотензивного, спазмолитического и мочегонного средства.

040

Боярышник, цветки и плоды Смородина черная, плоды и листья Земляника, то же Шиповник, плоды	В равных частях

Смесь плодов, ягод и цветков заваривать как чай. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Полезен при головокружении, гипертонической болезни, атеросклерозе, бессоннице, неврозах сердца, повышенной функции щитовидной железы.

041

На 0,5 л кипятка — 3 столовые ложки сухих плодов боярышника. Варить на слабом огне 10 минут, настаивать 1—2 часа. Принимать по 150 мл перед едой 3—4 раза в день (последний прием — перед сном) при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении. Чай необходимо пить в течение месяца, затем сделать перерыв на 10—14 дней и лечение повторить. За год проводится 5—7 курсов.

042 *Чай для гипертоников*

Боярышник, цветки Хвощ полевой, трава Тысячелистник, трава Зверобой, трава	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки сбора. Настоять. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Длительное применение боярышника дает хорошие результаты даже при выраженном атеросклерозе. Одновременно нормализуется сон, снижается артериальное давление, улучшается кровообращение миокарда (сердечной мышцы) и головного мозга, уменьшаются одышка, сердцебиение, предотвращаются перенапряжение и изнашиваемость сердца.

БРУСНИКА

Характеристика. Вечнозеленый стелющийся полукустарник. Листья мелкие, эллиптические, кожистые, с загнутыми краями, темно-зеленые, снизу светло-зеленые, с черноватыми ямками. Цветки мелкие, бело-розовые. Цветет в мае—июне. Плоды — красные, кисловатые ягоды. Высота 8—25 см. Распространена в лесной полосе европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в хвойных, смешанных, лиственных лесах, в кустарниках и на торфяных болотах. Родина — сосновые леса севера.

Заготовка и хранение. Заготавливают ягоды и листья. Листья собирают в апреле—мае, до цветения, сушат обычным способом, ягоды — в сентябре—октябре, до выпадения снега. Перерабатывают на хранение свежими.

Применение. Листья брусники богаты органическими кислотами, флавоноидами, дубильными веществами и аскорбиновой кислотой. Ягоды содержат сахара, органические кислоты, дубильные вещества, витамины С, Р, каротин. Растение находит широкое применение в медицине, употребляется в пищу.

Плоды брусники используются в лечебном питании больных сахарным диабетом, листья — при почечнокаменной болезни, циститах, подагре, сахарном диабете, ожирении, заболеваниях почек и печени. Настой листьев обладает мочегонным, антисептическим и вяжущим свойствами.

Перечень блюд из брусники обширен: брусника с сахаром, брусника в собственном соку, брусничный сок, брусника в сахарном сиропе, брусничный морс, брусничный напиток со свеклой, брусничный коктейль, брусничный компот, брусничный кисель, повидло, варенье, брусника моченая, брусничный суп с саго, брусника маринованная. Листья брусники заваривают как чай — самостоятельно либо в сборах.

043 *Брусничный чай*

Брусника, листья 2
Чай зеленый 1

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки смеси. Настаивать 10—15 минут. Пить с медом или сахаром.

Общеукрепляющие чаи

044

Брусника, листья Шиповник коричный, плоды Малина, листья Смородина черная, листья	В равных частях

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки измельченной смеси. Настаивать в термосе ночь. Утром процедить и пить по полстакана 3—4 раза в день как поливитаминное, общеукрепляющее, противовоспалительное, противодиабетическое и мочегонное средство.

045

Брусника, плоды 1
Шиповник, плоды 1
Смородина черная, плоды 1
Крапива, листья 1
Липа, цветки 2

На 2 стакана кипятка — 2 столовые ложки измельченной смеси. Кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану 2 раза в день, через 1 час после еды.

046

Брусника, листья 2
Зверобой, трава 5
Чабрец, трава 5

Заваривать и употреблять как обычный чай.

047 *Чай при энурезе*

Брусника, ягоды и листья Зверобой, трава	В равных частях

Залить 4—5 столовых ложек смеси 3 стаканами воды, довести до кипения и нагреть на водяной бане в течение 10 минут, процедить. Принимать по 3 стакана в день, начиная с 16 часов и до отхола ко сну.

048 *Почечный чай*

Брусника, листья 2
Аир болотный, корневище 2
Пижма, цветки 1

Хвощ полевой, трава 1
Пырей, корневище 2
Репешок, трава 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 1 час. Пить по 1 стакану утром и вечером при мочекаменной и почечнокаменной болезнях.

049 *Чай при подагре*

Брусника, листья Липа, цветки Ромашка аптечная, цветки Малина, листья	В равных частях

Вначале готовится брусничная заварка. Листья залить холодной водой, довести до кипения и дать прокипеть. Получится темный, прозрачный, несколько вяжущий на вкус напиток. Его можно пить в чистом виде, но у некоторых людей брусничный чай вызывает резь при мочеиспускании. Поэтому лучше употреблять его в смеси с ромашкой, липовым цветом или листьями малины. Их кипятить не следует: залить кипящей заваркой и настаивать как чай. Пить не более 0,8 л в день.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Характеристика. Кустарник с непарноперистыми листьями, каждый из которых имеет 5—7 продолговато-яйцевидных заостренных листочков. Цветки кремово-белые, пахучие, собраны в щитковидные соцветия. Цветет в мае—июне. Плоды — округлые черно-фиолетовые ягодообразные съедобные костянки. Высота 3—10 м.

Встречается в диком виде в юго-западной части России, на юге Сибири. Культивируется. В более северных районах России можно культивировать бузину канадскую, очень похожую на черную. Цветы у канадской бузины не белые, а чуть зеленоватые, и плоды немного светлее — красно-фиолетовые.

Выращивание. Размножается семенами и отводками. При посеве осенью семена хорошо прорастают, при весеннем посеве их стратифицируют 4 месяца. Однолетние сеянцы высаживают на постоянное место с площадью питания 2,5×1,5 м.

Растение засухоустойчивое, растет на плодородных супесях и суглинках, часто в окружении крапивы. Цветение и плодоношение наступают на третий год жизни.

Уборка урожая и хранение. Собирают соцветия и зрелые плоды, а также листья и кору. Соцветия убирают в сухую погоду, с началом цветения бузины. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, развешивая их пучками. Высушенные соцветия отделяют от цветоножек и хранят в закрытой посуде.

Плоды убирают в сентябре, в период созревания, раскладывают тонким слоем для подвяливания. Сушат в сушилках при температуре не выше 60°С.

Применение. Бузина черная относится к лекарственным пряно-ароматическим съедобным растениям. В цветках и листьях содержатся антоцианы, витамин С, каротин, до 0,03% эфирного масла. В плодах — сахара, уксусная, валериановая, яблочная, хлорогеновая, кофейная и пальмитиновая кислоты.

Соцветия и плоды используют в гомеопатии, а также в качестве вяжущего, потогонного и мочегонного средств. Сок плодов пьют при сахарном диабете, гепатите, ишиасе, язвенной болезни желудка. Молодые листья применяют как кровоостанавливающее, слабительное и болеутоляющее средство, а также при атеросклерозе. Кора и листья — сильное мочегонное средство.

Пищевое значение имеют плоды и соцветия бузины. В сыром виде плоды малосъедобны, но являются хорошей приправой к супам. Из них готовят варенье, джем, повидло, кисель, компот, желе, сироп, мусс, мармелад (с небольшой добавкой меда и сахара), вино и другие напитки, начинку для пирогов и конфет. Цветками и соком ягод окрашивают вина, напитки и придают им мускатный вкус и запах.

Бузина — прекрасный ароматизатор чая. Плоды используют и для получения кофейного напитка.

050 *Ароматный чай*

Бузина черная, цветки 1
Чай черный 3

При добавлении в чай цветков бузины напиток приобретает превосходный вкус и запах, даже если для заварки используется низкосортный грузинский чай.

Витаминные, общеукрепляющие чаи

051 *«Лесной»*

Бузина черная, цветки 1
Смородина черная, листья 2
Брусника, листья 1
Черника, листья 2
Земляника, листья 2
Малина, листья 2
Мята перечная, листья 1
Шиповник коричный, плоды 4
Рябина красная, плоды 2

Залить 8—10 г смеси 200 г кипятка и настаивать 12 часов. Рекомендуется включать в состав диет № 2—8, 10, 15. Прекрасный во всех отношениях, общеукрепляющий напиток полезен и здоровым людям, взрослым и детям. Не следует лишь злоупотреблять дозировкой.

052 *«Лето»*

Бузина черная, плоды
Шиповник, плоды
Земляника, листья
Смородина черная, листья
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Заварить в небольшом чайнике, настаивать 5 минут, разлить в чашки, добавить сахар и сливки по вкусу. Подавать в горячем либо охлажденном виде.

053 *Напиток долгожителей*

Бузина черная, плоды .... 1 ст. ложка
Вода .... 0,5 л
Мед .... 2 ст. ложки

В горячий отвар из сушеных ягод бузины после процеживания добавить мед. Пить в горячем виде.

054 *Грудной чай*

Бузина черная, цветки
Мать-и-мачеха, листья
Спорыш, трава
} В равных частях

Заварить 2 столовые ложки измельченной смеси в 1 стакане кипятка. Настаивать в тепле 1 час. Пить как чай 3 раза в день. Рекомендуется при воспалении легких, сильных бронхитах и плевритах.

Чаи при простуде

055

Бузина черная	3	Цветки
Коровяк	2	
Липа	5	

Смесь заварить кипятком из расчета 2 столовые ложки на 2 стакана воды, настоять и пить горячим перед отходом ко сну.

056

Бузина черная, цветки	В равных частях
Липа, цветки	
Мята перечная, листья	
Ромашка аптечная, цветки	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Пить по 2—3 стакана в день в горячем виде, лучше с медом.

057 *Противоастматический чай*

Бузина черная, цветки	6
Багульник болотный, трава	3
Мать-и-мачеха, листья	5
Подорожник большой, трава	3
Липа, цветки	3
Сосна, почки	1

Во время приступа астмы травы назначают в ударных дозах. Высыпать в термос (0,7 — 1 л) 4—6 столовых ложек сбора, залить крутым кипятком. На следующий день (при необходимости можно принимать через 2—3 часа) выпить в 3 приема.

При обычной дозировке заваривать из расчета 1 чайная ложка измельченной смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в тепле до готовности, т. е. пока сырье не осядет и чай не начнет издавать приятный аромат. Пить с медом, вареньем, засахаренными корневищами ароматических растений или с конфетами. Польза от такого чая несомненна, так как входящие в сбор травы обладают антиаллергическим, бронхолитическим, противовоспалительным, отхаркивающим и общеукрепляющим действием.

БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Стебли четырехгранные, прямые, высотой до 90 см; листья прикорневые — на длинных черешках, яйцевидные, пильчатые. Соцветия колосовидные, пурпурные. Плод — четыре орешка, лежащие на дне чашечки. Растение имеет сильный, как бы пьянящий запах и горьковатый вкус.

Встречается в европейской части России, растет в лесах и кустарниках, на лугах. Исчезающее растение.

Выращивание. В естественных условиях хорошо развивается на суглинистых почвах, среди пырея, сивца и других трав; возле кустарников. Иногда на лугах образует целые массивы, вытесняя другие травы, потом внезапно исчезает и не появляется год—два. (Эти особенности следует учитывать при выращивании растения.) Размножается семенами. Куртины площадью 2—3 м^2 вполне достаточно, чтобы обеспечить травой семью и соседей.

Уборка урожая и хранение. Траву буквицы заготавливают в конце июня и в июле: срезают серпом под основание и сушат в тени. (Если в помещение, где сушится буквица, попадает солнечный свет, то высушенная трава приобретает неприятный черный цвет.) Хранить в бумажных мешках, неизмельченной.

Применение. Трава буквицы содержит витамин С, холин, эфирное масло, горькие и дубильные вещества.

Настой травы буквицы широко применяется в народной медицине многих стран. Регулирует пищеварение, снижает кровяное давление, усиливает кровообращение и обладает желчегонным, легким слабительным, успокаивающим, обезболивающим, антисептическим, отхаркивающим действием и кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствами. Применяют при простудных заболеваниях, болезнях органов дыхания, поносах, болезнях печени, гипертонии, нервных заболеваниях.

Буквицу относят к чаенапиточным растениям, и в некоторых местах она заменяет чай. Однако из-за сильного и своеобразного запаха использовать ее в чистом виде не рекомендуется.

058 *Чай из буквицы*

Высушенные листья измельчить, заварить как чай кипящей водой. Пить с сахаром, вареньем или медом. (На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка листьев.)

Чай из буквицы — на любителя: запах — резкий, вкус — горьковатый, хотя польза от него несомненна.

059 *Противосклеротический чай*

Буквица, трава	2
Береза, листья	2
Цмин песчаный, цветки	1
Боярышник, плоды	2
Душица, трава	1
Зверобой, трава	3
Лапчатка гусиная, трава	1
Лен, семена	0,5
Мята перечная, листья	0,5
Почечный чай, листья	2
Шиповник, плоды	1

Залить 2 столовые ложки измельченной смеси 0,5 л кипятка. Настаивать ночь в термосе. Утром процедить. При атеросклерозе пить по полстакана 3 раза в день до еды.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Стебель прямостоячий, бороздчатый, высотой до 2 м. Листья супротивные, различные по форме и степени рассечения. Цветки мелкие, душистые, от белых до темно-розовых, собраны в метельчатое соцветие. Плод — светло-бурая продолговато-яйцевидная семянка с хохолком. Корневище длиной 2—4 см, диаметром 2 см, с многочисленными шнуровидными корнями длиной до 20 см и диаметром 1—4 мм. Корневище и корень обладают характерным запахом.

На территории России встречается в диком виде повсеместно, за исключением Крайнего Севера. Растет по склонам гор, по берегам рек, на заливных болотистых местах, на лесных опушках. Часто образует большие заросли.

Культивируется в средней полосе и южных районах страны.

Выращивание. Размножается семенами. Растет на самых разнообразных почвах, в различных температурных условиях, но лучше всего — на участках с повышенной влажностью почвы. Предпочитает черноземы легкого механического состава, а также структурные легкие суглинки и супеси.

Сеют валериану под зиму, ранней весной и летом, с междурядьями шириной 45—70 см. Глубина заделки семян 1—2 см.

Для более высокого урожая корней на двухлетних плантациях удаляют цветоносы.

Уборка урожая и хранение. Валериану разводят ради корней. Корневища с корнями обычно убирают на второй год после посева, в сентябре—октябре. Выкопанные корни очищают от земли, хорошо промывают, подвяливают под навесом и сушат в сушилке при температуре не более 40°С. Хранят в бумажных мешках в сухом и проветриваемом помещении.

На семена валериану убирают на третий год после посева. Урожайность семян достигает 2 кг с сотки.

Применение. Валериану разводят и как пряно-ароматическое лекарственное растение. Терапевтическое действие обусловлено комплексом содержащихся в нем веществ и прежде всего эфирным маслом. Главные компоненты масла: борнил-изовалерианат, изовалериановая кислота, борнеол и др.

Во многих странах препараты валерианы применяют в качестве успокаивающего средства при бессоннице, нервном возбуждении, неврозе сердца, сопровождающихся спазмом коронарных сосудов, а также при эпилепсии, астме, мигрени, спазме желудочно-кишечного тракта и для лечения нейродермитов. В народной медицине используют в виде настоев, отваров, экстрактов и порошков.

Применяют валериану и как пряность, в основном в европейских странах. В Англии свежие листья добавляют в салаты, в США используют при производстве эссенций, ликеров, настоек.

Наибольшее распространение валериана получила как компонент травяных чаев — повседневно-бытовых, профилактических и лечебных.

Успокоительные чаи

060

Валериана, корневище с корнями 1
Мята перечная, листья 2
Вахта трехлистная, листья 2
Хмель, шишки 1

Одну столовую ложку смеси залить 400 г крутого кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

061

Валериана, корневище с корнями 2
Вероника лекарственная, трава 4
Фенхель, плоды 1
Чабрец, трава 3

Вечером высыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Через 1,5—2 месяца сделать небольшой перерыв. Рекомендуется при неврозах и эпилепсии.

062

Валериана, корневище с корнями }
Дягиль лекарственный, корень } В равных частях
Мята перечная, листья }

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки смеси. Настаивать 5 часов в термосе. Принимать по полстакана 3 раза в день при бессоннице и нервной возбудимости.

063

Валериана, корневище с корнями 4
Тысячелистник, трава 2
Мята перечная, листья 1,5
Мелисса лекарственная, трава 1,5
Ромашка аптечная, цветки 1

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки смеси. Настаивать 30 минут. Пить как чай. Полезен при неврозах сердца, бессоннице.

064

Валериана, корневище с корнями 3
Ромашка аптечная, цветки 2
Донник лекарственный, трава 1

Заваривать и пить как чай. Полезен для людей, страдающих бессонницей и неврозами, а также детям с повышенной возбудимостью.

065

Валериана, корневище с корнями 1
Вероника лекарственная, трава 1
Чабрец, трава 2
Пустырник, трава 2
Ежевика, цветки и листья 3
Зверобой, трава 4
Подорожник большой, листья 4
Шиповник, толченые плоды 4

Заваривать и пить как чай. Рекомендуется при повышенной раздражительности, быстрой утомляемости и изменчивом настроении.

066

Валериана, корневище с корнями 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Мята перечная, листья 2
Тмин, плоды 2
Фенхель, плоды 1

На 1 стакан кипятка — 10 г смеси, нагревать на водяной бане 30 минут. Принимать вечером — по 1 стакану. Рекомендуется при бессоннице.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Вечнозеленый ветвистый кустарник с мелкими листьями. Цветет в июне—августе лиловыми или лилово-розовыми цветками, собранными в кистевидные соцветия. Плод — четырехгнездная округлая четырехгранная коробочка. Вкус горький, вяжущий, запах сильный. Высота 20—100 см. Растет в сосновых лесах, на вырубках и болотах. Распространен на всей европейской части России и в Западной Сибири.

Выращивание. Культивируется главным образом пчеловодами — вереск превосходный медонос. Он имеет также лекарственное значение и в виде чая употребляется в пищу. Чрезвычайно нетребователен и может расти там, где другая растительность погибает. Разводится семенами. Семена высеваются в суглинистую почву в затененном месте, сеянцы пересаживают на постоянное место. Этот способ надежнее, чем пересадка взрослых растений, выкопанных в зарослях.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают верхушки веток с листьями и цветками. Время сбора: июль—август. Сушат и хранят обычным способом.

Применение. В траве содержатся сапонины, дубильные вещества, арбутин, флавоноиды. Обладает мочегонным, потогонным, противовоспалительным, вяжущим, слегка снотворным и успокаивающим действием. Настой травы применяют при водянке, простудных заболеваниях, неврастении и особенно при камнях в почках.

Сухие цветки вереска используют для заварки чая.

Общеукрепляющие, тонизирующие чаи

067

Вереск, цветки .... 1 ст. ложка

Сухие цветки залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 5 минут. Пить с медом. По вкусу напоминает настой ромашки, горчит. Поэтому желательно сдабривать его другими травами.

068

Вереск, цветки 1
Шиповник, цветки 1
Земляника, листья 2

Смешать; хранить в темном месте в закрытых стеклянных банках. Заваривать в небольшом чайнике: 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка. Настаивать 20 минут. Пить как чай. Полезен при болезнях почек и мочевого пузыря.

069 *Напиток вересковый с медом*

Вереск, цветки .... 1 ч. ложка
Мед .... 60—100 г
Вода .... 1 л

Цветки кипятить в воде 2—3 минуты, процедить, добавить мед, перемешать до растворения и охладить. Пить как чай.

070 *Чай «Таежный»*

Вереск, верхушки побегов 5
Брусника, листья 2
Кипрей, листья 2
Малина, листья 1

Воду кипятят на костре. Как только вода закипит, в котелок бросают горсть заварки, снимают его с огня. Настаивают в течение 5—6 минут. Можно приготовить и в домашних условиях: на 1 л кипятка — 4 столовые ложки смеси.

Смесь хранят в мешочках из холста или в берестяных заплечных сумках — пестерях.

071 *Напиток из калины и вереска*

Вереск, цветущие побеги .... 20 г
Калина, сок .... 2 ст. ложки

Побеги залить 2 стаканами кипятка, настаивать 3—4 часа, процедить и добавить сок. Пить по полстакана 3 раза в день.

072 *Напиток «Вересковый мед»*

Вереск, цветущие побеги 7
Брусника, листья 1
Душица, трава 1
Пустырник, трава 1

На 1 стакан холодной ключевой воды — 2 чайные ложки смеси; довести до кипения. После тяжелой работы пить маленькими глотками, не спеша.

Секрет приготовления «верескового меда» до нас не дошел. Он исчез вместе с последними жителями древней Шотландии. Но люди продолжают готовить этот напиток по своим рецептам.

Успокоительные чаи

073

Вереск, цветки 1
Шиповник, лепестки 1
Земляника, листья 2

Заваривать как чай: 10—15 г смеси на 250 мл кипятка. Оказывает успокаивающее, легкое снотворное действие.

074

Вереск, цветки 1
Мелисса, листья 1
Валериана, корневище с корнями 3

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану на ночь при бессоннице.

075

Вереск, трава 4
Валериана, корневище с корнями 4
Пустырник, трава 3
Сушеница топяная, трава 3

В 1 л кипятка запарить на ночь 4 столовые ложки смеси и выпить в течение дня, по 4—5 глотков через каждый час. Рекомендуется при неврозах, бессоннице, мнительности.

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ
ВЕРОНИКА ДУБРАВНАЯ
ВЕРОНИКА ДЛИННОЛИСТНАЯ

Характеристика. Многолетние травянистые растения. Листья супротивные, эллиптические, зубчатые, слегка жестковатые. Цветки мелкие, голубые с лиловым оттенком, собраны в густые пазушные кисти. Цветут в июне—августе. Плод — коробочка.

Растет по лесам, преимущественно хвойным, и кустарникам, в лесной и лесостепной зонах России.

Выращивание. Любит сухие и довольно светлые места. Размножается семенами и вегетативно. Разводить веронику лучше рядом с другими чаенапиточными растениями.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают траву во время цветения. Сушат в пучках. Хранят в бумажных мешках или картонных коробках в сухом месте.

Применение. Веронику выращивают и заготовляют как пищевое чаенапиточное растение. Применяется она и в народной медицине. В траве содержатся танины, сапонины, эфирное масло. Настой вероники удаляет слизистые выделения дыхательных органов, уси-

ливает аппетит, стимулирует деятельность желез и обладает противовоспалительным, обезболивающим, противосудорожным, антисептическим, антитоксическим, «кровоочистительным», кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Действие проявляется слабо.

На вкус она горьковата. После сушки горечь исчезает. Веронику добавляют в салаты, супы и чай.

Общеукрепляющие, тонизирующие чаи

076 *Древнерусский чай*

Вероника, трава	В равных частях
Боярышник, цветки и листья	
Ежевика сизая, листья	
Зверобой, трава	
Мелисса лекарственная, трава	
Таволга вязолистная, трава	
Чабрец, трава	

На заварочный чайник — 2 столовые ложки смеси. Настаивать 20 минут. Пить как чай. На Руси издавна заваривали этот чай. Судя по его составу, он обладает общеукрепляющим, кроветворным, противосклеротическим действием, улучшает обмен веществ.

077

Вероника, трава	2,5
Арника горная, цветки	2,5
Валериана, корневище с корнями	2
Душица, трава	2
Мелисса лекарственная, трава	1,5
Первоцвет весенний, трава	1,5
Тысячелистник, трава	1,5
Липа мелколистная, цветки	1
Полынь горькая, трава	1
Мята перечная, листья	1
Ромашка аптечная, цветки	1
Мальва лесная, цветки	1
Мать-и-мачеха, листья	1
Шиповник коричный, толченые плоды	4

Заваривать и пить как обычный чай. Полезен при бессоннице, утомлении, упадочном настроении.

Почечные чаи

078

Вероника, трава 5
Алтей, корень 1
Донник лекарственный, трава 3
Зверобой, трава 5
Крапива двудомная, трава 4
Мята перечная, листья 2
Пустырник пятилопастный, трава 8
Ромашка аптечная, цветки 2
Тысячелистник, трава 2
Шиповник коричный, толченые плоды 3

Вечером высыпать в термос (0,5—0,7 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Полезен при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

079

Вероника, трава 3
Василек синий, цветки 3
Буквица, трава 2
Брусника, листья 2

Засыпать в фарфоровый чайник 1 чайную ложку смеси, залить 300 мл крутого кипятка, настаивать 20—30 минут и выпить теплым за один прием. Эффективен при мочекаменной болезни.

080 *Грудной чай*

Вероника, трава 2
Душица, трава 2
Любисток аптечный, трава 2
Ирис желтый, корневища 3
Истод сибирский, корень 3

Залить 1 столовую ложку сбора 1 л кипятка. Настоять 1 час (не кипятить!). Пить по полстакана 6 раз в день. Рекомендуется при обильно отделяемой мокроте, возникшей на фоне бронхоэктатической болезни или абсцедирующей пневмонии.

081 *Противовоспалительный чай*

Вероника, трава 6
Ромашка аптечная, цветки 7
Чернобыльник, трава 6
Донник лекарственный, трава 0,1

Засыпать в термос 5 столовых ложек сбора, залить 1 л кипятка, настаивать 1—2 часа (за это время сделать очистительную клизму), процедить и выпить в горячем виде 2 стакана на ночь. 300 мл настоя (при температуре 37,5°С) использовать для спринцевания влагалища, 150 мл — для клизмы, после чего лечь на правый бок. При воспалении придатков процедуры выполнять 2—3 раза в неделю в течение двух месяцев.

082 *Чай при желчнокаменной болезни*

Вероника, трава 1
Живучка мохнатая, трава 1
Жостер, плоды 1
Цикорий, прикорневые листья 1
Подорожник, семена 2

Залить 2 столовые ложки сбора 500 мл кипятка, настаивать 15 минут. Пить теплым с сахаром по 150 мл 3 раза в день перед едой.

083 *Чай при климаксе*

Заварить 2 столовые ложки сухой травы вероники дубравной 600 мл кипятка. Выпить половину за 10 минут до еды, а остальное — в перерывах между едой, равными порциями. Хорошо помогает при головокружении и головной боли в климактерический период.

084 *Противоастматический чай*

Вероника, трава 2
Буквица, трава 2
Мать-и-мачеха, листья 1
Крапива двудомная, трава 1
Чина луговая, трава 1
Донник лекарственный, трава 2
Подорожник большой, листья 1

Залить 5 столовых ложек сбора 1 л кипятка, настаивать в закрытой посуде 2—3 часа, процедить. Пить по полстакана за 1 час до еды.

085 *Противосклеротический чай*

Вероника, трава 2
Боярышник, плоды 2
Будра плющевидная, трава 2
Донник лекарственный, трава 1
Земляника лесная, трава 1
Клевер луговой, цветки 1
Малина, листья 1
Одуванчик, трава 2
Подорожник большой, трава 1
Ромашка аптечная, цветки 2
Чабрец, трава 3
Шалфей лекарственный, листья 2
Мята перечная, листья 1
Шиповник коричный, толченые плоды 3

Вечером засыпать в термос (0,5—0,7 л) 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного), залить крутым кипятком. На следующий день выпить теплым в 3 приема за 20—40 минут до еды. Полезен для профилактики и лечения атеросклероза.

ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ

Характеристика. Дерево с корой серо-бурого цвета. Листья эллиптические, заостренные. Цветы белые, душистые, со многими тычинками, собраны в простой зонтик. Плоды — шаровидные темно-красные кисло-сладкие костянки. Цветет в апреле—мае. Плоды созревают в июне—августе. Произрастает почти на всей территории России, кроме северных, высокогорных и пустынных районов. Родина — Закавказье и Северная Персия. Культура вишни была известна еще в доисторические времена. Есть сведения, что она вывезена из Малой Азии римским полководцем Лукуллом до начала нашей эры. Из Рима распространилась по всей Европе, не исключая и Россию.

Выращивание. Вишню выращивают главным образом ради плодов, отличающихся отменным вкусом. Имеет она определенное значение и как медонос, лекарственное и чаенапиточное растение.

Невзыскательна к почвам. Плохо растет лишь на песчаной или болотистой почве. Самая пригодная почва — сугли-

нок с достаточным количеством перегноя. Вишня предпочитает открытое месторасположение, ровное или на южном склоне. Разводится семенами, прививкой, корневыми черенками, отпрысками и отводками.

Уборка урожая и хранение. Плоды вишни убирают — в зависимости от сорта — по мере созревания, в августе—сентябре. Хранят в замороженном виде, а чаще всего сразу же пускают в переработку. Иногда сушат. Плодоножки не выбрасывают — они являются прекрасным лекарственным сырьем и идут в чай. Листья вишни заготавливают во второй половине мая—начале июня, не позже, иначе они грубеют и теряют аромат. Их сушат на чердаке, раскладывая тонким слоем, либо увязывают с веточками в пучки и развешивают.

Применение. Плоды вишни богаты сахарами, витаминами B_1, B_2, B_6, C, PP, кислотами (лимонной, яблочной, винной). В плодоножках содержатся танин, а также другие вещества, обладающие мочегонным действием. В листьях найдены кумарины, способствующие понижению свертываемости крови и задержке тромбоза сосудов.

Плодоножки вишни применяют как мочегонное средство при водянке, мочекаменной болезни и как закрепляющее средство при поносах. Благодаря невысокому содержанию сахаров плоды вишни используются в питании больных сахарным диабетом. Свежие плоды вишни, сок и сироп употребляют как отхаркивающее средство при бронхитах и катарах верхних дыхательных путей. Отвар свежих листьев в молоке полезен при желтухе, а водный отвар обладает кровоостанавливающим действием.

Плоды с приятным кисло-сладким вкусом используют для приготовления варенья, компотов, соков, кваса. Мякоть плодов служит начинкой прославленных украинских вареников. Известно несколько сотен блюд с вишней.

Свежие и сухие листья вишни служат прекрасным ароматизатором травяного чая. Нужно учитывать одну особенность: при заварке они требуют длительного настаивания и только после этого начинают издавать аромат, обусловленный наличием в листьях кумаринов, и облагораживают вкус напитка.

Противовоспалительные чаи

086

На заварочный чайник — 1/2 чайной ложки измельченных листьев. Настаивать 30 минут. Пить как чай. Обладает кровоостанавливающим и противовоспалительным действием.

Однако вишневый лист лучше проявляет себя в сборах.

087

Вишня, листья Смородина черная, листья Земляника садовая, листья Малина, листья Липа, цветки Мята перечная, листья Душица, трава	В равных частях

Залить 4—5 столовых ложек смеси 3 л воды, нагреть на водяной бане 10—15 минут, настаивать 2 часа и процедить. Чай с нежным ароматом и приятным вкусом пьют с вареньем, сахаром, конфетами, засахаренными корнями ароматических растений, халвой. Оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее и некоторое болеутоляющее действие. Особенно полезен людям, страдающим воспалительными болезнями желудочно-кишечного тракта, язвенной болезнью желудка, воспалением мочевыводящих путей.

088 *Чай садовода*

Вишня, листья Зверобой, трава Облепиха, листья Смородина черная, листья	В равных частях

Листья облепихи подсушить в проветриваемом помещении, перемешать с листьями смородины, вишни, зверобоем и использовать для заварки. Иногда в состав чая вводят листья земляники, рябины и ивы — это зависит от вкуса потребителя и от назначения чая.

089 *Чай любительский*

Вишня Слива Шиповник Яблоня Облепиха	Листья, в равных частях

Смешивают в любых пропорциях и заваривают как обычный чай.

Лист вишни можно добавлять практически в любой чайный сбор, но понемногу, и обязательно дать чаю настояться. Хорошо сочетается с таволгой вязолистной, лепестками шиповника, буквицей, вероникой, крапивой и др.

ВОЛОДУШКА ЗОЛОТИСТАЯ ВОЛОДУШКА МНОГОЖИЛЬЧАТАЯ

Характеристика. Двулетнее травянистое растение высотой до 150 см. Листья очередные, крупные, ланцетные, с сизоватым налетом с нижней стороны. Цветки мелкие, желтые, собраны в крупные зонтики. Цветет в июне—июле. Плоды — темно-коричневые продолговато-эллиптические двусемянки. Встречается в европейской части России, в южной части лесной и лесостепной зон Сибири и Урала. Селится в негустых лиственных и хвойных лесах, на опушках, полянах, лесных лугах и по берегам рек.

Выращивание. Володушка культивируется как лекарственное, медоносное и пищевое ароматическое растение. Размножается семенами. Семена высевают в подготовленную почву под зиму. Для чая можно высевать смесь зонтичных — володушку, дягиль, сныть и др.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают корни, листья и траву — стебли, листья и цветки. Корни собирают осенью или ранней весной, листья и траву — в июне—августе. Можно в августе заготавливать все растение — корни и траву. Сушат обычным способом. Хранят в бумажных мешках, в сухом помещении. Траву не мельчат, чтобы не выдыхался аромат.

Применение. Растение содержит сапонины, фитостерины, алкалоиды, дубильные вещества, каротин, витамин С. Обладает противовоспалительным, желчегонным, антисептическим, ранозаживляющим, жаропонижающим и тонизирующим

свойствами. Усиливает секреторную функцию желудка, поджелудочной железы и печени. Увеличивает количество выделяемой желчи, изменяет ее химический состав, увеличивая количество пигментов, кислот и холестерина. Применение водного настоя володушки дает хорошие результаты при лечении холециститов и гепатитов. Действие схоже с действием цмина песчаного, известного желчегонного растения.

Листья и трава володушки используются в питании. Их кладут в салаты, супы и чай (вместе с цветками). Как чаенапиточное растение чаще всего применяется в составе сборов.

Общеукрепляющие, тонизирующие чаи

090

Володушка, трава 2
Черника, листья 2
Костяника, листья 2
Бадан, перезимовавшие листья 3
Чабрец, трава 1

На 1 л кипятка — 2 столовые ложки смеси. Напиток коричневого цвета, специфического, весьма приятного вкуса и аромата. Обладает противовоспалительным, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием.

091

Володушка, трава 1
Кипрей, трава 1
Первоцвет, трава 1
Шиповник, листья 2
Копеечник забытый, корень 2
Родиола розовая, корневище с корнями ... 1
Бадан, черные листья 4

Залить 2 столовые ложки смеси 1 л кипятка, настаивать на слабом огне 30 минут. Вкусовой букет напитка богат, цвет и аромат превосходны. Действие многосторонне: тонизирует центральную нервную систему, противовоспалительное, слегка вяжет, регулирует обмен веществ.

092

Володушка, трава 1
Душица, трава 1
Малина, листья 1
Таволга вязолистная, листья 1
Смородина черная, листья 1
Маралий корень, корневище с корнями ... 2
Бадан, перезимовавшие листья 3

Залить 2 столовые ложки смеси 1 л кипятка, настаивать 30 минут. Пить как чай. Обладает общеукрепляющим, тонизирующим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, регулирующим обмен веществ действием. Хорошо принимать при чрезмерном утомлении, простуде, расстройствах желудочно-кишечного тракта.

093 *Желчегонный чай*

Володушка, трава 3
Цмин песчаный, цветки 3
Василек синий, цветки 3
Вахта трехлистная, листья 2
Кукуруза, рыльца 2

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 6 раз в день. Рекомендуется при осложненном холецистите.

094 *Желудочный чай*

Залить 1 столовую ложку травы володушки золотистой 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой в течение 15—20 дней. Оказывает слабительное, желчегонное и сокогонное действие на желудок, поджелудочную железу и печень. Пьют при холециститах, гепатитах.

Противовоспалительные чаи

095

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки травы володушки. Настаивать 30 минут. Пить как чай. Имеет красивый золотистый цвет, приятен на вкус. Оказывает противовоспалительное и капилляроукрепляющее действие. Полезен в профилактике заболеваний печени.

096

Володушка, трава 5
Земляника, листья 3
Одуванчик, корень 2
Пижма обыкновенная, трава 1
Подорожник, листья 4
Смородина черная, листья 3
Шиповник, плоды 5

Концентрация, доза и продолжительность приема в каждом конкретном случае определяются лечащим врачом. Лучше принимать с медом, добавленным по вкусу. Хорошо действует при воспалении печени и желчных протоков.

Чаи с володушкой распространены в основном в Сибири. В европейской части России встречается сравнительно редко, возможно, поэтому применение ее ограничено. Однако достоинства володушки столь заметны и привлекательны, что не худо найти ей место на садовом участке.

ВОРОНИКА (ШИКША, ВОДЯНИКА)

Характеристика. Мелкий вечнозеленый стелющийся кустарник. Ветви темно-бурые. Листья мелкие, узкоэллиптические. Цветки розовые. Цветет в мае—июне. Плод — шаровидная сизо-черная кисловатая ягода с пурпуровым соком. Встречается в тундровой и лесной зонах европейской части России, на Урале, в Западной и Восточной Сибири. Растет на торфяных болотах, в сырых лесах, в мохово-лишайниковых и каменистых тундрах.

Выращивание. Владельцы дачных участков северных районов, осваивающие землю в торфяниках, могут попробовать выращивать воронику в качестве ягодного кустарника. Разводить лучше пересадкой кустов, сеянцами и черенками корней.

Уборка урожая и хранение. Стебли кустарника с листьями собирают в мае—июне, созревшие плоды — в сентябре. Стебли с листьями сушат, а плоды идут на переработку.

Применение. Растение содержит дубильные вещества, витамин С, флавоноиды, сахара. Настой травы применяют при утомлении, головной боли, как средство, благоприятно

воздействующее на центральную нервную систему, а также как противоцинготное. Вороника пользуется популярностью у народов Севера.

Ягоды употребляются в пищу свежими, мороженымы, мочеными, переработанными (готовят варенье, мармелад, домашнее вино, напитки с добавлением сахара). Так как в них нет кислот, а только немного витамина С, в изделия хорошо добавлять другие кислые ягоды.

Ветки и листья заваривают как чай.

097 *Успокоительный чай*

На заварочный чайник — 1 столовая ложка травы вороники. Настоять. Пить как обычный чай при утомлении, головной боли, нервных функциональных расстройствах, а также против цинги.

098 *Чай фруктовый с вороникой*

Вороника, плоды	В равных частях
Малина, плоды	
Черника, плоды	
Смородина черная, плоды	
Морковь, корнеплод	

Сушеные выжимки ягод вороники перемешать в равных количествах с сушеными малиной, черникой, черной смородиной и морковью. Заваривать как обычный фруктовый чай промышленного приготовления.

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка сушеной смеси.

099 *Напиток из вороники*

Вороника, плоды	В равных частях
Клюква, плоды	
Смородина черная, плоды	
Малина, плоды	
Яблоки сушеные	
Чернослив	

Ягоды вымыть, залить 50%-ным сахарным сиропом и варить до готовности. На 3 л сиропа — 300 г смеси. Прокипятить, настаивать 1 час.

Напиток впрок обычно не заготавливают, а сразу же подают на стол или пьют холодным в течение суток.

ГОЛУБИКА

Характеристика. Ветвистый кустарник высотой до 1 м. Ветви длинные, зеленые. Листья снизу сизые, овальные, покрыты голубоватым восковым налетом, на зиму опадают. Цветки мелкие, белые с розоватым оттенком. Цветет в мае—июне. Плоды — шаровидные или яйцевидные ягоды, голубовато-синие, кисло-сладкого вкуса. Созревают в июле—сентябре.

Растет в мшистых болотистых местах, сырых хвойных лесах и по торфяным болотам средних и северных широт. Вводится в культуру.

Выращивание. Голубика — ценное пищевое растение, имеющее целебное значение. В местах, сходных с естественными, может разводиться пересадкой кустов, делением куста, а в умелых руках — семенами. В Белоруссии голубику разводят, высаживая корневищные черенки или кустики без надземных частей. Приживается и растет в культуре превосходно.

Уборка урожая и хранение. Ягоды собирают по мере созревания — с июля по август—сентябрь, в зависимости от района. Для голубики характерен растянутый период цветения и созревания ягод. На одном и том же кусте можно встретить разнообразные сочетания цветков, бутонов, зеленых и спелых ягод. Собирать ягоды нужно осторожно, так как они очень нежные. Обычно их сразу же пускают в заготовку и переработку.

Листья лучше собирать в конце мая—июне, вместе с веточками. Сушат и хранят обычным способом.

Применение. Голубика богата биологически активными веществами. Витамина С в ней в несколько раз больше, чем в чернике. Содержит также провитамин А, микроэлементы, органические кислоты. В народной медицине используют ягоды и листья голубики. Ягоды улучшают аппетит, оказывают желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, противоатеросклеротическое действие, укрепляют стенки кровеносных капилляров, нормализуют функции кишечника, поджелудочной железы; листья повышают функциональную деятельность желудка, кишечника, сердца; ягоды и листья способствуют понижению уровня сахара в

крови, используются при лечении неосложненных форм сахарного диабета.

Наибольшее применение голубики — в питании. Голубика свежая с сахаром и молоком, творогом и сметаной, сок голубичный, голубика протертая с сахаром, компот из голубики, желе, мусс, кисель, варенье — таков не полный перечень блюд и заготовок из ягод этого растения.

Из листьев и сушеных ягод голубики заваривают чай.

Общеукрепляющие, тонизирующие, витаминные чаи

100

На заварочный чайник — 1 столовая ложка листьев и ягод. Пить как чай. Это вкусный витаминный напиток, утоляющий жажду, оздоравливающий организм человека.

101

Голубика	3	Листья
Черника	3	
Морошка	2	
Медуница	2	

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки смеси. Настаивать 30 минут. Пить как чай.

Напиток имеет коричневый цвет и приятный запах, обладает тонизирующим, поливитаминным, регулирующим обмен веществ действием. Настой ягод голубики, если его принимать малыми порциями и часто (через каждые 3 часа), полезен при гастритах, колитах, заболеваниях почек и поджелудочной железы.

102 *Голубичный бальзам*

Голубика, листья, плоды	В равных частях
Чай черный байховый	
Лимон, цедра	

На 0,5 л кипятка — 1 чайная ложка чая, столько же измельченных листьев голубики или любых других лесных ягод, цедра лимона или апельсина, гвоздика (1 шт.) и щепотка корицы. Настаивать 10 минут, добавить отвар или сок ягод голубики. Настаивать еще 5—10 минут. Действует тонизирующе.

103

Голубика, плоды Шиповник, плоды Одуванчик, корни Смородина черная, плоды Рябина обыкновенная, плоды Облепиха, ветки	В равных частях

Сушеные компоненты чая смешать, измельчить. Заваривать в фарфоровом чайнике из расчета 1—2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка, настаивать в тепле 1—2 часа. Пить с медом.

104

На 1 стакан кипятка — 10 г свежих или сушеных ягод голубики. Настаивать 1—2 часа, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день при авитаминозе, анемии, нарушениях обмена веществ, как жаропонижающее и противовоспалительное средство.

105 *Чай при белокровии*

Голубика, все растение Земляника, то же Клюква, то же Брусника, то же Черника, то же Зверобой, трава Сосна, пыльца и почки Береза, почки и листья	В равных частях

Заварить 1 столовую ложку сбора в 200 мл кипятка, кипятить 2—3 минуты в плотно закрытой посуде, остудить, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день при белокровии (сильном недомогании), нарушении обмена веществ.

106 *Чай при сахарном диабете*

На 200 мл воды — 10 г листьев голубики. Отварить. Пить по полстакана 3 раза в день как вяжущее и противодиабетическое средство. Чрезвычайно полезен диабетикам, сердечникам, а также при малокровии.

107 *Вяжущий чай*

Залить 20 г сушеных ягод голубики 200 мл кипятка, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, процедить. Пить

по полстакана 3 раза в день при поносах, гастритах и энтеритах.

ГОРЕЦ ЖИВОРОДЯЩИЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Стебель прямой, ветвистый, высотой до 40 см. Верхние листья сидячие, нижние — длинночерешковые. Цветки белые, розовые или красные, собраны в густое удлиненное соцветие. В нижней его части заменены луковичками — отсюда название «живородящий». Очень похож на горец змеиный. Цветет в июне—июле.

Растет на лугах, в зарослях кустарников, на лесных полянах, на альпийских лугах, в лесной, лесостепной и тундровой зонах России. Сплошного массива не дает, но встречается среди других трав на близком друг от друга расстоянии. В средней полосе — редкое растение.

Выращивание. Сведений о культуре горца живородящего нет. Однако известно, что в заповедниках он может образовывать заросли, что указывает на возможность его выращивания.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают корневища горца (чистят и сушат). Они довольно толстые, клубневидные. Содержат около 50% крахмала.

Применение. Корневища и луковички можно есть сырыми, жареными и печеными. Из очищенных и высушенных корневищ готовят муку, из которой варят молочную кашу. На Камчатке отвар из муки и сухие клубни заваривают и пьют вместо чая. По вкусу они слегка похожи на орехи.

108 *Чай из горца*

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка сырья. Настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день. В отличие от змеевика, ближайшего родственника горца живородящего, содержание дубильных веществ в клубнях сравнительно мало. Зато других активных веществ, не считая крахмала, в них достаточно. На вкус они приятны. Отвар из муки и чай, настоянный на клубнях, любят на Кавказе и Камчатке, а также в Монголии и Бурят-Монголии.

ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Высота 25—70 см. Стебель прямостоячий, слаборазветвленный, шершавый из-за опушения беловатыми волосками. Листья мягко-волосистые. Цветки одиночные, на длинных цветоножках. Лепестки светло-желтые. Цветет в мае—августе. Плод — шаровидный многоорешек.

Подземный орган — толстое корневище красноватого цвета. По вкусу и запаху напоминает гвоздику.

Распространен широко. Растет в садах, парках, иногда под заборами, в засоренных местах, по кустарникам, на опушках и полянах лиственных лесов.

Выращивание. Разводится как пряно-ароматическое и лекарственное растение. Размножается семенами, которые сеют непосредственно в грунт. Лучший срок сева — март. Сеют широкорядным способом, ширина междурядий 45—70 см.

Уборка урожая и хранение. Корневища и корни убирают осенью, на второй год после посева. Их тщательно очищают от земли, моют и сушат в сушилках или духовке, не допуская появления плесени. Урожайность достигает 60—80 кг корневищ с сотки. На семена гравилат убирают в период полного созревания.

Применение. В листьях содержится витамин С, в корневищах — дубильные вещества, в корнях — эфирное масло, пряное и горькое на вкус. Основной компонент масла — эвгенол. Растение обладает желчегонным, отхаркивающим, противорвотным, кровоостанавливающим, вяжущим, обезболивающим, общеукрепляющим, снотворным действием. Отвар корневищ применяют при поносе, обильных маточных и геморроидальных кровотечениях, слабых деснах и головной боли.

В питании корневища гравилата употребляют в качестве пряности. Используется в производстве вермутов, ликеров, пива. Эфирное масло применяют в пищевой и парфюмерной промышленности. На Кавказе гравилатом ароматизируют соусы. Кроме того, корневища употребляют для сдабривания пирогов и напитков, как приправу к овощным блюдам. Сушеные корневища — прекрасный заменитель гвоздики и корицы. Из молодых листьев готовят салат, суп и пюре.

Как чаенапиточное растение гравилат в основном употребляется в сборах для заварки профилактических и лечебных чаев. Траву гравилата можно смешивать с другими

растениями, обладающими противовоспалительным действием: солодкой голой, цветками липы, календулы и ромашки; листьями шалфея, подорожника и мать-и-мачехи; корневищами и корнями пырея ползучего и дягиля лекарственного, листьями ежевики, черники, березы и осины. Применяется и самостоятельно.

109 *Чай ароматный общеукрепляющий*

Гравилат городской, корневище
Аир болотный, корневище
Дягиль лекарственный, корень
Осина, листья
Береза, листья
Ежевика, листья
Липа мелколистная, листья
Подорожник, листья

Корневища пряно-ароматических растений нарезать тонкими кружочками: гравилат — 50 г, аир — 25 г, дягиль — 50 г. В глиняный горшок уложить слоями 1 кг смеси листьев осины, березы, ежевики, липы и подорожника. Между слоями равномерно разложить кружочки корневищ. Горшок плотно закрыть и поставить до утра в нежаркую русскую печь или в духовку. Надо, чтобы сырье не сварилось, а забродило и почернело. Утром его вынимают, сушат и режут на чаинки. Заваривать и пить как обычный чай.

110 *Кофе с гравилатом*

Гравилат городской, корневище Кофе молотый	} В равных частях

В Европе многим нравится добавлять в кофе корицу. Гравилат — прекрасный заменитель корицы — сообщает напитку пикантный запах и вкус. На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Пить как кофе.

111 *Кровоостанавливающий чай*

Залить 1 столовую ложку измельченной травы гравилата кипятком (1 стакан), сосуд накрыть, настаивать 2 часа. Пить по полстакана 2—3 раза в день при метеоризме и кишечных коликах или по 1/4 стакана при туберкулезе легких с кровотечениями и поносах. *Принимать по назначению врача.* Однако, заваривая вместо столовой чайную ложку травы, можно употреблять чай в качестве профилактического средства.

Желудочные чаи

112

Залить 2 чайные ложки измельченных корневищ гравилата 1 стаканом холодной воды, нагреть, довести до кипения, настаивать 10 минут. Пить по 2 стакана в день. Полезен при воспалении кишечника.

113

Засыпать в термос по 5 г измельченной травы и корневищ гравилата, залить кипятком (200 мл), настаивать 2 часа. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при гастритах, колитах, холециститах, болезнях печени, почек, сухом кашле.

114 *Чай при заболеваниях печени*

Гравилат городской, корневище 2
Золототысячник, трава 4
Крапива двудомная, корневище 1
Сосна, почки 1
Хвощ полевой, трава 1
Донник лекарственный, трава 1

Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л воды, варить на паровой бане 10 минут. Процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день через 1 час после еды. Полезен при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. *Принимать по рекомендации врача.*

Примечание. Есть сведения, что корневища и траву гравилата городского можно включать в противозолотушный сбор, а также рассматривать в качестве тонизирующего, жаропонижающего, противорвотного, противогеморройного, желчегонного и отхаркивающего средства.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Характеристика. Высокое (20 м и более) дерево с широкой раскидистой кроной и серой корой. Листья очередные, с 3—4 парами листочков. Цветки мелкие, невзрачные. Плод — ложная костянка. Наружный околоплодник мясистый, зеленый, созревая, становится кожистым, чернеет и отделяется от «ореха» — косточки. Скорлупа ореха (внутренний околоплодник) — деревянистая. Ядро состоит из

крупного зародыша. Цветет в апреле—мае. Плоды созревают в конце августа.

Распространен как садовая культура на Кавказе, в Средней Азии, на Украине. Сходный вид — орех маньчжурский, произрастающий в Приморье и Приамурье.

Выращивание. Грецкий орех — теплолюбивая культура, в средней полосе России вымерзает. Но для селекционеров это не помеха. Селекционер С. С. Калмыков вывел морозостойкий сорт ореха — Идеал. У него нашлись последователи, и теперь Идеал — не редкость на садовых участках... Растение не любит пересадки, поэтому лучше высевать его на постоянное место произрастания. Перед высевом ореха надо в течение 1—1,5 месяца (с середины марта по апрель) подержать его во влажном песке в погребе, пока не проклюнется росток-«корень». Часто на сеянцах этого сорта уже на второй год появляются плоды. Интересная особенность: плоды можно высевать по четыре штуки в одну лунку вплотную друг к другу. Глубина заделки 8—10 см. Все четыре сеянца в период роста срастаются и вырастает мощное дерево. Уход за орехом несложен. В жаркую погоду требуется полив. Подкормку проводят на четвертый—пятый год.

Орех Идеал неприхотлив, хорошо развивается даже на кислых, сильно засоленных почвах. Если в суровые зимы орех подмерзает и не дает урожая, то компенсирует этот пробел пышной листвой, которая для жителей средней полосы России имеет большее значение, чем сами орехи, которые в изобилии продаются на рынках.

Уборка урожая и хранение. Орехи заготавливают по мере их созревания. Кроме того, собирают листья, свежие недозрелые плоды и околоплодники, которые можно разрезать ножом. Сырье сушат в хорошо проветриваемом помещении и хранят в закрытой таре в сухом месте.

Применение. Орехи употребляются в лечебном питании. В них содержится от 40 до 70% жира, богатого ненасыщенными жирными кислотами, незаменимыми в лечении атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней печени. В орехах много клетчатки, благодаря чему они усиливают перистальтику кишечника. Лучшей работе кишечника способствует и содержащееся в них масло. Все это полезно при ожирении и в пожилом возрасте. Орехи рекомендуются при малокровии — в них много солей кобальта и железа.

В народной медицине применяются околоплодники и листья ореха. Отвар из зеленых корок пьют для изгнания глистов. Настой из листьев рекомендуют применять для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, лечения желтухи, сахарного диабета, подагры, фурункулеза и других болезней. Листья ореха — незаменимый компонент «кровоочистительных» чаев.

115 *Противодиабетический чай*

Орех грецкий, листья .... 10 г

Сухие листья заварить в 1 стакане кипятка и пить вместо чая.

«Кровоочистительные» чаи

116

Орех грецкий, листья 0,5
Крапива двудомная, листья 1
Череда, трава 2
Земляника, листья 2
Душица обыкновенная, трава 2

Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Пить горячим за 30 минут до еды, при аллергической экземе — на ночь. За день надо выпить 600 мл, на ночь — 200. Принимать чай в течение года, несмотря на то что результаты появятся уже через 2 недели.

Чай очень вкусен, с приятным запахом. Если заваривать его из расчета 1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка, то он вполне может быть включен в ежедневное меню.

117

Орех грецкий, листья 2
Крапива жгучая, листья 2
Календула, цветочные корзинки 2
Вероника, трава 2
Хвощ полевой, трава 2
Череда, трава 3
Василек синий, цветки 3
Фиалка трехцветная, трава 4

В течение 12 часов настаивать 4 столовые ложки смеси в 1 л воды; кипятить 5 минут, процедить. Принимать по полстакана 4—5 раз в день, курс лечения — 6 недель. Полезен при кожных заболеваниях.

118

Орех грецкий, листья 1
Ясменник душистый, трава 4
Липа, цветки 5

Залить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить по 1 стакану перед завтраком. Полезен людям, предрасположенным к кожным заболеваниям.

Листья ореха грецкого — компонент сборов, разработанных и апробированных специалистами. Исключить их из сборов нельзя, не нарушив свойств чая. Поэтому разведение растения на садовом участке может стать иногда вынужденной необходимостью — иначе не удастся оптимизировать состав чаев.

119 *Кроветворный чай*

Орех грецкий, листья 5
Береза белая, листья 4
Зверобой, трава 6
Можжевельник, ягоды 1
Татарник колючий, трава 4
Цикорий, цветки 4
Яснотка белая, трава 5

Вечером 2—3 столовые ложки сбора высыпать в термос (0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Можно добавить в термос 1 столовую ложку измельченных плодов шиповника. Полезен при малокровии.

120 *Успокоительный чай*

Орех грецкий, листья 2
Аир болотный, корневище 1
Боярышник, цветки 3
Душица, цветки 4
Мята перечная, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 2

Высыпать 2—3 столовые ложки сбора в термос (0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Через 1,5—2 месяца можно сделать небольшой перерыв. Полезен при неврозах и эпилепсии.

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ

Характеристика. Однолетнее травянистое растение. Листья сердцевидные, с раструбом. Цветки мелкие, бело-розовые. Цветет в июне—августе. Плоды — трехгранные орешки. Культивируется в средней полосе европейской части России.

Выращивание. В полевой культуре разводится главным образом для получения зерна — ценнейшего пищевого сырья. Необыкновенно капризна. Не следует отводить под гречиху тучные и целинные земли — в этих случаях увеличивается количество зеленой массы в ущерб урожаю зерна. Наилучшими считаются мергелисто-суглинистые почвы и лессовые черноземы. Почва должна быть тщательно разделана. В средней полосе и на востоке гречиху сеют обычно в конце мая и начале июня. Удобнее всего сеять гречиху в несколько сроков, чтобы уменьшить риск неурожая. На сотку требуется 0,7—1 кг хороших семян. Семена заделываются мелко. Взошедшая гречиха ухода не требует.

Уборка урожая и хранение. Кроме зерна заготавливают и траву, которую собирают в период цветения и сушат в темном проветриваемом помещении, лучше всего в пучках, развешивая их на жердях. Спелость гречихи узнается по цвету семян (они буреют). Подвержена осыпанию, поэтому следует внимательно следить за созреванием и не запаздывать с уборкой. Скашивать или жать гречиху лучше рано утром, пока не сошла роса. Скошенную и просушенную гречиху немедленно обмолачивают, поскольку, будучи сложенной в скирду, она притягивает влагу и быстро портится. Урожайность достигает 800 кг с гектара и более.

Применение. Гречиха известна не только как зерновая культура, но и как отменный медонос. В питании ценится гречневая крупа (содержит белки, крахмал, сахара, органические кислоты, медь, железо, фосфор, витамины B_1 и B_2). Ценный диетический продукт. Из гречневой крупы и зерна готовят каши, супы и множество других блюд.

В листьях содержатся флавоноиды, главный из которых рутин, и органические кислоты, в цветках — фагопирин. В народной медицине настой цветков применяют как отхаркивающее средство при бронхите, воспалении легких, а настой из цветков и листьев — как антисклеротическое средство, при гипертонической болезни. Цветки и листья обладают также ранозаживляющим действием. Употребляются для заварки чая.

121 *Гречишный чай*

Гречиха, трава 4
Шиповник, плоды 1

На 1 л кипятка — 10 г сухого сырья (для лучшего усвоения организмом рутина добавить 10 г шиповника); настоять и пить по 1/2—2/3 стакана 3—5 раз в день до еды, можно с медом. Рекомендуется при склерозе кровеносных сосудов, для лечения и профилактики кровоизлияний в стенках сосудов. Применяется и как отхаркивающее средство при бронхите и воспалении легких.

122 *Противосклеротический чай*

Гречиха, трава 2
Сушеница топяная, трава 1

На Украине в народе гречиху применяют в лечебных целях, заваривая ее цветки и листья: 1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка. Пьют как чай без дозировки при кашле. Многие рекомендуют пить такой чай при склерозе кровеносных сосудов и гипертонии, добавляя траву сушеницы топяной как средство, успокаивающее нервную систему и понижающее кровяное давление. Смесь — только сушеная. Употреблять внутрь свежие цветки и листья гречихи опасно, так как они в некоторой степени ядовиты.

123 *Отхаркивающий чай*

Гречиха
Мальва (просвирник)
Медуница
Мать-и-мачеха
Дикий мак
} Цветки, в равных частях

Залить 50 г смеси 1 л кипятка и парить, укутав, всю ночь. Пить по 1 л в день (5—6 приемов) и обязательно на ночь. Помогает при обременительном сухом кашле.

ГРУША ОБЫКНОВЕННАЯ

Характеристика. Дерево с яйцевидными или округлыми листьями. Цветки белые или розовые. Цветет в мае. Плоды созревают в августе—октябре, в зависимости от сорта. Культивируется почти повсеместно в европейской части России, на Урале и в Сибири. Родина — леса Европы и Западной Азии.

Выращивание. Проще всего разводить грушу саженцами, купленными в хорошем питомнике. Лучший срок посадки — ранняя весна. Опоздание с весенней посадкой может привести к гибели деревьев из-за сильного иссушения. Наиболее выносливые сорта можно высаживать осенью, за 3—4 недели до замерзания почвы. Под посадку выкапывают ямы (60×50 см). Ямы заправляют органическими и минеральными удобрениями. Перед посадкой корни саженцев обмакивают в почвенную или глиняную болтушку. При посадке корневую шейку растения размещают на 4—5 см выше уровня почвы. После посадки, независимо от состояния погоды, почву поливают (20—30 л на растение).

Груша вступает в плодоношение на восьмой год и активно дает урожаи в течение 25 лет.

Уборка урожая и хранение. Плоды снимают с дерева по мере созревания и пускают в переработку либо закладывают на хранение, стараясь не повредить — иначе они скоро портятся. Листья и ветки сушат.

Применение. Груша — ценное пищевое и лекарственное растение. Наиболее важным биоактивным соединением листьев является арбутин, предупреждающий ряд заболеваний почек и мочевого пузыря. Плоды груши богаты калием и поэтому предупреждают отложение солей в тканях почек и печени. Рекомендуется при поносах и для больных сахарным диабетом. Плоды груши улучшают функции желудка, кишечника, оказывают жаропонижающее, закрепляющее, отхаркивающее, антисептическое, мочегонное, витаминное действие.

Плоды груши едят сырыми, из них готовят варенье, компоты, кисели, цукаты, квас, прохладительные напитки и т. д. Из подсушенных семян делают суррогат кофе.

Молодые ветки и листья содержат дубильные вещества, витамин С, арбутин, флавоноиды. Их используют для заварки чая.

Общеукрепляющие чаи

124 *Грушевый чай*

Считается, что самый вкусный из всех травяных чаев получается из веток груши уссурийской. Эти симпатичные деревца с очень кислыми, но пахучими плодами в последнее время все чаще появляются на садовых участках. Плоды есть почти невозможно, зато из них получается вкусное, аромат-

ное варенье. Чай из веточек груши уссурийской имеет запах плодов.

Чайный напиток из веток можно готовить и зимой. Завариваются они гораздо дольше, чем чай из трав. Лучше всего прокипятить тонкие веточки 10—15 минут, а затем оставить настаиваться на ночь. Перед употреблением настой процедить, подогреть, но больше не кипятить и подавать как чай — с сахаром или медом.

125 *Ароматный чай*

Груша, сушеные плоды .... 100 г
Таволга вязолистная, цветки .... 50 г
Мед .... 50 г
Вода .... 1 л

Сухофрукты отварить, отвар процедить, добавить мед. Свежие цветки таволги заварить кипятком, настаивать 10—15 минут, процедить. Отвар плодов груши и настой таволги соединить. Пить в охлажденном виде.

Чай вкусен, ароматен и очень полезен. Готовят его только летом, в период цветения таволги.

126 *Грушевый кофе*

Семена груши поджарить, смолоть на кофемолке и заварить как обычный кофе. Пить с сахаром и молоком.

127 *Грушево-овсяный напиток*

Груши сушеные .... 100 г
Овсяная крупа .... 75 г
Вода .... 0,5 л

Смесь варить 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Разделить на 4 части, пить 3—4 раза в день перед едой. Полезен при поносах, гастритах, колитах, мочекаменной болезни, кашле, простуде, туберкулезе.

128 *Сборный чай*

Груша, листья 1
Зверобой, трава 1
Клевер, цветочные головки 2

Сушеные травы измельчить на кофемолке или истолочь в деревянной ступке. Заваривать как чай: из расчета 1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 10—15 минут. Полезен при кашле как отхаркивающее средство. Не проти-

вопоказан и здоровым людям. Однако чай невкусный, особенно из-за клевера, а листья груши почти не проявляют себя ни в запахе, ни во вкусе. Этот недостаток легко исправить, если травы перед сушкой подвергнуть брожению или ферментации.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Характеристика. Двулетнее травянистое растение. Высота до 2 м. Листочки пиловидно-зазубренные, голые. Цветки мелкие, желтые, собраны в многоцветковые кисти длиной до 15 см. Цветет в июле—сентябре. Плоды — одно-двусемянные бобы. Семена яйцевидной формы, гладкие, желто-бурые, сохраняют всхожесть 6—7 лет.

Донник неприхотлив, растет на каменистой, суглинистой и песчаной почвах — на полях, в сорных местах, в районах новостроек, по оврагам, в степи и т. д. Засуху и холода переносит хорошо. Отличается необыкновенной силой в борьбе за выживание. Его собрат донник белый был ввезен в Соединенные Штаты Америки европейскими колонистами еще в 1738 году и заполонил земли многих штатов. Фермеры не жалели труда в старании истребить его. Но донник выжил, доказал свою полезность, и сейчас ему прочат большое будущее.

Встречается на большей части территории России, особенно в лесостепной и степной зонах.

Выращивание. Донник лекарственный разводится как пряно-ароматическое и лекарственное растение, а также как превосходный медонос. Размножается семенами. Лучший срок посева — март—апрель. Перед севом семена замачивают на 3—4 часа. Всходы появляются через 14—20 дней. На второй год жизни, ранней весной, плантацию боронуют, заправляют минеральными удобрениями и пропалывают.

Под донник можно использовать бросовые и неудобные места. Неплохо сочетать его в культуре с вереском.

Уборка урожая и хранение. Для получения пряного сырья или сырья для лекарственных целей соцветия донника скашивают в июле, с началом цветения. Сушат в тени, подальше от жилого помещения, иначе запах растения может вызвать рвоту и головную боль. На семена убирают второй укос. Поскольку семена легко осыпаются, уборку производят, ког-

да они созревают в нижней части кисти. Хранят сушеную траву и семена закрытыми, в сухом помещении.

Применение. Высокие медоносные свойства донника были известны еще в древности, почему он и получил название «дающий мед». Трава и цветки донника содержат кумарин, благодаря которому растение издает сильный пьянящий запах свежего сена. Трава содержит, кроме того, органические кислоты, эфирное масло, дубильные вещества, витамины С, Е, каротин и другие биологически активные вещества. Настои и отвары из донника оказывают болеутоляющее, успокаивающее, противосудорожное, ветрогонное, ранозаживляющее действие. Применять растение в лечебных целях можно только по назначению врача, с точным соблюдением правил приема препаратов. При передозировке могут появиться головные боли, тошнота и рвота. Входит в состав успокоительных, грудных, мягчительных, слабительных и других сборов.

Как ароматическое растение донник лекарственный широко используют в парфюмерной промышленности для ароматизации мыла, паст, в ликеро-водочном производстве — при изготовлении вин, ликеров, настоек. Высушенные растения ароматны, обладают солоновато-горьким, слегка острым вкусом. Эту особенность широко используют в странах, где донник служит основным компонентом зеленого сыра. Пряность придает приятный вкус и запах рыбе. В странах Центральной Европы донник добавляют в супы, окрошки, компоты, салаты, соусы. Отваром растения запаривают бочки для засолки огурцов и томатов. В Белоруссии из свежих молодых листьев донника приготавливают салаты, супы, окрошки, гарниры к рыбным и мясным блюдам. Из сушеных листьев делают приправы к первым, вторым блюдам, подливам. Суточная доза свежих листьев — не более 20 г, сушеных — 5 г, порошка — 5 г. В больших количествах употреблять донник в пищу не рекомендуется.

Из донника лекарственного заваривают чай. Но главное его применение как чаенапиточного растения — ароматизация чайных сборов и усиление (дополнение) целебных свойств, входящих в сборы растений.

129 *Донниковый чай*

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченной травы. Настаивать в течение 3—5 минут. Пить с медом или сахаром.

Успокоительные чаи

130

Донник лекарственный, трава 3
Душица, трава 5
Ежевика, листья 3
Мята перечная, листья 2
Шиповник, плоды 4

Залить 1 чайную ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером, добавляя мед или сахар по вкусу.

131

Трава:

Донник лекарственный 1
Пустырник 2
Тимьян ползучий 1
Ромашка пахучая 1

Заваривать и пить как обычный чай. Полезен людям, страдающим бессонницей, неврозами, а также детям с повышенной возбудимостью.

132

В равных частях:

Донник лекарственный, трава
Хмель, соплодия
Ясменник пахучий, трава
Мелисса, трава
Девясил, корень

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 2 стакана в день. Полезен при эпилепсии.

133

Донник лекарственный, трава 3
Буквица лекарственная, трава 4
Душица, трава 1
Калина, листья 2
Мята перечная, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 3
Пустырник, трава 5
Солодка голая, корень 4
Укроп, плоды 1
Чабрец, трава 3

На 0,5 л кипятка — 2—3 столовые ложки сбора. Настаивать ночь. Выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды. Курс лечения 1,5—2 месяца, затем сделать перерыв. *Принимать по назначению врача* (в сбор можно включить лист ландыша майского — 1 часть). Полезен при неврозах и эпилепсии.

134

Донник лекарственный, трава 3
Боярышник, цветки 5
Вероника, трава 2
Девясил большой, корень 2
Душица, трава 4
Календула, цветки 3
Лен посевной, семена 3
Мелисса, трава 2
Мята перечная, листья 1
Пастушья сумка, трава 2
Пустырник, трава 10
Рута душистая, трава 3
Сушеница топяная, трава 5
Чабрец, трава 3
Шалфей лекарственный, трава 5

На 0,5 л кипятка — 2—3 столовые ложки измельченной смеси. Настаивать в тепле ночь. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды. При склонности к запорам добавить в сбор ягоды жостера, александрийский лист или кору крушины. Чай пить длительное время, *по совету врача*, соблюдая его рекомендации по корректировке сбора, дозировке и продолжительности употребления. Полезен при климактерическом состоянии, сопровождающемся приливами, головокружением, потливостью, сердцебиением и бессонницей.

Вкус чая довольно приятный, аромат — утонченный благодаря присутствию в сборе в удачных объемах донника, душицы, мелиссы, мяты, руты и чабреца. Может быть рекомендован в повседневном питании семьи — надо лишь соблюдать дозировку, отказавшись от «ударных» доз, и подкорректировать сбор.

135 *Грудной чай*

Донник лекарственный, трава 0,5
Чабрец, трава 1
Укроп, плоды 1
Мята перечная, листья 1
Подорожник большой, листья 1,5
Алтей, корни, трава 1,5
Солодка голая, корень 1,5
Мать-и-мачеха, листья и цветки 2

На 800 мл кипятка — 4 столовые ложки измельченной смеси. Плотно закрыть сосуд крышкой и настаивать в тепле 1 час. Процедить. Пить горячим по 1 стакану, с медом или вареньем. На ночь выпить не менее 2 стаканов. Полезен при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите.

136 *Слабительный чай*

Донник лекарственный, трава 2
Тмин, плоды 1
Вахта трехлистная, листья 2
Крушина ломкая, кора 5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси. Настаивать полчаса, процедить. Принимать на ночь по полстакана.

Чай имеет бальзамический запах, но горький вкус благодаря присутствию в сборе листьев вахты.

137 *Молокогонный чай*

Донник лекарственный, трава 2
Анис, семена 1
Крапива двудомная, листья 2
Укроп, плоды 2
Тмин, плоды 2

На 2 л кипятка — 3 столовые ложки смеси. Настоять, процедить. Пить без дозировки.

138 *«Кровоочистительный» чай*

Донник лекарственный, трава 2
Окопник лекарственный, корень 2
Календула, цветки 3
Цикорий, цветки 3
Мать-и-мачеха, листья и цветки 2

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Настоять, процедить. Пить равными порциями 6 раз в день. Полезен при множественных фурункулах, карбункулах, ячмене. *Принимать только под контролем врача!*

Донник скрепляет сборы, задает им определенную направленность и существенно улучшает запах и вкус чая. Но надо еще раз предупредить любителей травяных чаев, что донник не терпит вольного с ним обращения, а его собрат — донник белый — в чаи вообще не годится.

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Дерево высотой 15—40 м с темно-серой корой. Листья кожистые, по краям выемчатые. Цветки невзрачные. Плод — желудь. Встречается в европейской части России. Растет в смешанных лесах и образует чистые насаждения — дубравы, которые, кстати, с каждым годом все больше редеют.

Дуб — дерево-долгожитель. В Закарпатье, Чехии и других излюбленных местах его обитания сохранились отдельные экземпляры, возраст которых перевалил за тысячу лет. С именем этого дерева связаны легенды многих народов.

Выращивание. Культура дуба относится к области лесоводства. Размножается желудями. Растет очень медленно. Высевают его не на полянах, а обычно среди кустарников, поскольку, как говорят лесоводы, дуб любит расти в шубе, но без шапки. Спутник дуба — лещина. Дерево любит богатые почвы. Травостой в местах посева дуба обычно густой, разнородный и содержит много лекарственных и пищевых растений.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают в основном кору дуба, а также желуди. Весной на лесосеках с молодых ветвей снимают кору. Желуди собирают по мере их опадания с плодоносящих деревьев, в сентябре—октябре. В урожайные годы они в изобилии рассыпаны под кронами дубов.

Кору мельчат и сушат. Желуди выдерживают длительное хранение в сухих помещениях, но лучше сразу пускать их в переработку.

Применение. Кора дуба содержит дубильные вещества, эллаговую и галловую кислоты, желуди — крахмал, дубильные и белковые вещества, сахара и жирное масло. Кора обладает вяжущим, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием. Отвар молодой дубовой коры пьют при поносах, дизентерии, желудочно-кишечных кровотечениях, обильных менструациях; наружно применяют для полоскания горла и полости рта при разрыхлении десен и других заболеваниях.

Желуди употребляются в пищу. Из них готовят муку и крупу. Из желудевой муки пекут хлеб. Но главное, чем знамениты желуди, — из них приготовляют чудесный кофейный напиток.

139 *Желудевый кофе*

Собрать совершенно зрелые желуди, лучше — продолговатого сорта, очистить их ножом от зеленой шелухи, разрезать пополам в длину и разделить каждую половинку на 2 части. В тот же вечер облить их кипятком, на следующее утро воду слить и высушить желуди в нежаркой печи. Жарить как кофе. Остудить, смолоть и варить как обычный кофе. Сохранять в мешочках в сухом месте.

140 *«Кровоочистительный» желудево-злаковый кофе*

Дуб, желуди очищенные и истолченные в муку	3
Ячмень, толченое зерно	2
Рожь, толченое зерно	1
Овес, толченое зерно	1
Цикорий, корень	2
Одуванчик, корень (для вкуса, необязательно)	1

Зерно каждого из злаковых растений и желуди поджарить до покраснения и смешать; цикорий поджарить не на огне, а в печке, только что вытопленной, но еще не остывшей. Эта предосторожность необходима, так как цикорий легко воспламеняется. Хранить в стеклянной, хорошо закупоренной посуде. Употреблять как обычно — с молоком и сахаром, еще лучше — с медом.

В народе этот кофе пили при золотухе и судорогах различного происхождения у детей.

ДУДНИК ЛЕСНОЙ
ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Характеристика. Оба растения сходны. Дягиль — двулетнее пахучее растение с толстым корневищем и бороздчатым ветвистым стеблем. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны в шаровидные многолучевые крупные зонтики. Цветет в июне—июле. Высота 120—250 см. Дудник очень похож на дягиль, но у него цветочный зонтик не шарообразный, а выпуклый; цветки белые. Цветет сразу же за дягилем — в июле—августе.

И дягиль и дудник встречаются повсеместно в лесной и лесостепной зонах России и в Западной Сибири. Растут в сырых местах, на берегах рек и озер, по канавам, окраинам болот, на заливных лугах, полянах и опушках заболоченных лесов, в ивняках. Дудник образует, кроме того, заросли на полянах, опушках и на лугах посуше.

Выращивание. В старое время дягиль разводился в качестве пряного и лекарственного растения, а также как медонос. Легко размножается семенами, особенно во влажных местах и на рыхлой земле. Грядки под посев готовят в конце лета. Семена высевают поздно осенью в бороздки на расстоянии 4—5 см. Весной они всходят. Густые всходы необходимо прореживать. Взрослые растения должны отстоять одно от другого на 60—90 см.

Аналогично выращивается и дудник лесной. С сотки получают до 40 кг корневищ. В культуре корневища и корни дягиля в 1,5—2 раза крупнее, чем у дикорастущего, более сочные и ароматные.

Уборка урожая и хранение. У обоих растений заготавливают корни и корневища, а также траву и семена. Корневища и корни убирают осенью второго года жизни, а в некоторых районах, где растения развиваются более интенсивно, осенью первого года либо весной второго. Очищают от земли, промывают водой, разрезают вдоль и сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в плотно закрытых коробках или бумажных мешках.

Цветки, а также верхушки цветущих растений и нижние листья срезают в период отцветания. Сушат в тени. Листья и цветки дягиля сохнут долго. Высушенные растения надо хранить в проветриваемом помещении. Семена собирают по

мере созревания: осторожно срезают зонтики, обмолачивают их и сушат.

Применение. Корневища и корни дягиля содержат органические кислоты, воск, каротин, эфирное и жирное масла, крахмал, сахара, смолы, фитонциды, кумарины. В траве и семенах найдены эфирное и жирное масла, фитонциды, в листьях и цветках много витамина С и фитонцидов.

В народной медицине корневища, трава и семена дягиля применяются в виде отваров и настоев. Обладают отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным, спазмолитическим, тонизирующим действием, усиливают выделение пищеварительных соков, улучшают деятельность сердца, оказывают бактерицидное действие на органы дыхания, улучшают аппетит, желчеотделение и успокаивают нервную систему.

Дягиль и дудник применяются в питании. Особенно любят эти растения белорусы. Салаты с дягилем, холодник по-мински с дягилем, супы с дягилем, мясо по-белорусски с дягилем, варенье из дягиля... В старину в русских селах любили конфеты из корневищ дягиля, считалось, что они хорошо помогают при болезнях желудка.

Оба растения — великолепные медоносы.

Неплохи травяные чаи с дягилем и дудником.

Ароматные общеукрепляющие чаи

141 *Дягилевый чай*

Корни дягиля измельчить, высушить при комнатной температуре. Заваривать как чай из расчета 1 чайная ложка измельченных корней (а еще лучше — порошка из сухих корней) на 1 стакан кипятка. Пить приятнее всего с медом.

У порошка из семян дягиля и дудника нет резкости запаха кумаринов, свойственной корневищам. Его неплохо добавлять в низкосортный грузинский чай для отдушки.

142

Дягиль, корневище .... 100 г

Иван-чай, свежие листья .... 1 кг

Перемешать сырье, уложить в глиняный горшок, плотно закрыть и выдержать при слабом нагреве в русской печи или духовке 3 часа. После этого высушить смесь при комнатной температуре, измельчить и в дальнейшем использовать для заварки чая.

143

Дягиль, корневище 1
Лаванда, цветки 1
Мята перечная, листья 2
Шалфей лекарственный, листья 1
Душица, трава 2
Чабрец, трава 1
Аир болотный, корневище 1
Гравилат городской, трава 1

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки смеси. Пить после обеда и ужина по 1—2 стакана. Полезен при гастрокардиальном симптомокомплексе.

144

Дягиль, корневище 1
Очанка лекарственная, трава 1
Мята перечная, листья 2

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки сбора. Пить 3 раза в день перед едой по 1 стакану. Полезен при заболеваниях желудка.

Сбор можно добавлять в чай (1 часть сбора трав и 2 части черного чая). Напиток становится ароматным, даже если взять чай низкого сорта.

Успокоительные чаи

145

Дягиль, корневище
Зверобой, трава } В равных частях
Тысячелистник, цветки

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченной смеси. Настаивать 20 минут. Процедить. Пить за полчаса до сна. Полезен при переутомлении, раздражительности и бессоннице.

146

Дягиль, корневище 3
Валериана, корневище с корнями 3
Мята перечная, листья 2

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченной смеси. Настаивать 1 час, процедить. Пить теплым 3 раза в день, последний раз на ночь.

Можно включать в состав сбора листья вахты трехлистной, но тогда чай становится горьким.

Отхаркивающие чаи

147

Дудник, корень	В равных частях
Вереск, трава	
Фиалка душистая, трава	
Эвкалипт, листья	

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями до 7 раз в день. Полезен при хроническом бронхите с трудноотделяемой мокротой и болями в грудной клетке.

148

Дудник, корневище ... 3
Девясил высокий, корневище ... 2
Калган, корневище ... 2
Дымянка аптечная, трава ... 3
Эвкалипт, листья ... 2

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Кипятить на водяной бане 30 минут. Принимать 6 раз в день, по назначению врача. Полезен при заболеваниях органов дыхания и обильно отделяемой мокроте желто-зеленого цвета.

149 *Желудочный чай*

Дудник, трава ... 3
Дымянка лекарственная, трава ... 2
Дягиль, трава ... 2
Любисток аптечный, трава ... 3
Ястребинка волосистая, трава ... 2

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить равными порциями 7 раз в день, по рекомендации врача. Полезен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с болями в желудке.

ДУШИСТЫЙ КОЛОСОК

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Стебель прямой, тонкий. Листья линейные, длиной 1,5 мм. Соцветие — сжатая колосовидная метелка длиной 2—5 см. Цветет в мае—июне.

В России распространен повсеместно. Растет на суходольных и низинных лугах, в лесах, кустарниках, по склонам, на бедных, кислых почвах с плохой аэрацией.

Выращивание. Разводится как пряно-ароматическое растение. Размножается семенами и делением куста. Сеют под зиму или ранней весной, в марте. Глубина заделки семян 1,5—2 см. Почва должна быть рыхлой и чистой от сорняков.

Уборка урожая и хранение. Убирают надземную часть (траву) во время массового цветения. Сушат в тени и хранят в сухом проветриваемом помещении.

Применение. Душистый колосок содержит кумарин с запахом горького миндаля. Обладает успокаивающим, обезболивающим, противорвотным, слабым снотворным и мочегонным действием. В немецкой народной медицине пьют водный настой или чай с душистым колоском при заболеваниях печени, почек и головной боли.

Применяется в питании. Используется для ароматизации различных напитков и чая. Можно добавлять в салаты и винегреты.

150 *Душистый чай*

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки измельченной травы. Чай отличается душистым запахом миндаля. Пить не более 2 стаканов в день. Большее количество кумарина может вызвать чувство головокружения, головную боль, тошноту и рвоту. Однако отнести из-за этого душистый колосок к ядовитым растениям было бы преувеличением.

Принимают при застое желчи в желчном пузыре и застое в печени, при камнях в почках и мочевом пузыре, а кроме того, при мигрени и болях нервного происхождения.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Высота достигает 70 см. Стебель четырехгранный, прямостоя-

чий, мягкоопушенный, в верхней части ветвистый. Листья супротивные, черешковатые, продолговато-яйцевидные. Цветки мелкие, многочисленные, пурпурно-розовые, собраны в щитковидное соцветие, пахучие. Цветет в июне—августе. Плод состоит из четырех округло-яйцевидных орешков. Вкус растения пряно-горьковатый.

В России встречается почти повсеместно, за исключением Дальнего Востока и Крайнего Севера. Растение нетребовательно к почвам, однако на тяжелых глинистых и кислых землях растет плохо. Предпочитает открытые участки.

В США, Франции и некоторых других странах душицу культивируют. У нас она также вводится в культуру, в основном садоводами-любителями.

Выращивание. Размножается семенами или делением куста. Семена высевают осенью или ранней весной в холодные парники или гряды. На постоянное место сеянцы высаживают осенью или ранней весной, широкорядным способом, с площадью питания 70×40 см. Глубина заделки семян 1—1,5 см. Почва должна постоянно находиться в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. При недостатке влаги плантацию поливают. Особенно эффективен послеукосный полив, способствующий более дружному отрастанию надземной части растений.

Уборка урожая и хранение. Траву душицы убирают во время массового цветения, начиная со второго года вегетации. Собранную траву сразу же вывешивают на сушку в темное и хорошо проветриваемое помещение. Хранят сухую траву в бумажных мешках.

Урожайность зеленой массы на второй год вегетации 40—50 кг с сотки, в последующие годы возрастает вчетверо. Через 4 года начинает резко падать. Плантацию следует закладывать на новом месте.

Применение. Душица — лекарственное, а также пряно-ароматическое пищевое растение. Содержит эфирное масло, дубильные вещества и витамин С. Аппетитное, улучшающее пищеварение, успокаивающее, легкое снотворное, противосудорожное, потогонное, мочегонное, желчегонное, отхаркивающее, противовоспалительное средство. Широко применяется в народной медицине многих стран для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, при бессоннице, психических заболеваниях.

В питании используется при засолке огурцов, помидоров, грибов; из листьев делают душистую приправу к мясным и

рыбным блюдам, борщам и супам; применяют для ароматизации кондитерских изделий, компотов, кваса.

Из травы душицы получается ароматный, приятный на вкус чай.

151 *Душистый чай*

Траву душицы заварить как чай — из расчета 1 чайная ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка. Долго не настаивать, иначе пропадет аромат. Пить лучше с медом.

Витаминные, общеукрепляющие чаи

152 *«Уральский»*

Душица, трава	1
Зверобой, трава	1
Шиповник, плоды	1
Смородина черная, плоды	1
Черника, плоды	1
Бузина черная, плоды	0,5
Чай черный байховый	2

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Пить как обычный чай, лучше с медом.

153

Душица, Мята, Зверобой — Трава, в равных частях

Высушенные на воздухе душицу, мяту и зверобой измельчить и перемешать. Хранить в закрытой посуде в сухом месте. Заваривать как чай непосредственно перед подачей к столу, чтобы сохранить аромат душицы и мяты.

154 *«Пастушка»*

Душица, трава	30 г
Земляника, листья	30 г
Родиола розовая, листья	30 г
Мед	150 г
Вода	3 л

Сушеные листья душицы, земляники и родиолы розовой залить горячей водой, довести до кипения, снять с огня и настаивать в течение 4—6 часов. Процедить, добавить мед и перемешать до его растворения.

155

Душица, трава 1
Смородина черная, листья 1
Земляника лесная, листья 1
Шиповник, плоды 2

На 1 стакан воды — 2 чайные ложки смеси. Кипятить 5 минут, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

156

Душица, трава 1
Рябина красная, плоды 1
Шиповник, плоды 3

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси. Нагреть на водяной бане в течение 10 минут, настоять и процедить. Пить без дозировки, лучше с медом. Напиток имеет приятный аромат и вкус. Отличное поливитаминное, противосклеротическое средство, благоприятно действующее на обмен веществ в организме.

157

Душица, трава 3
Мята перечная, листья 3
Зверобой, трава 3
Бузина черная, плоды 1
Шиповник, лепестки 1
То же, плоды 1

На 1 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Заваривать непосредственно перед употреблением.

Успокоительные чаи

158

Душица, трава 5
Ежевика сизая, листья 3
Донник, трава 2
Шиповник, плоды 4

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченной смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером, мед или сахар добавить по вкусу.

159

Душица, трава 2
Зверобой, трава 0,5
Чабрец, трава 1
Мята перечная, листья 0,5

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченной смеси. Пить во второй половине дня и за полчаса до отхода ко сну. Полезен при переутомлении, раздражительности и бессоннице.

160

Душица, трава 1
Валериана, корнсвище с корнями 2
Пустырник, трава 1
Мята перечная, листья 1
Хмель, соплодия 0,5
Крушина, кора 1
Ромашка аптечная, цветки 2

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Принимать по 1 стакану за 30 минут до отхода ко сну в теплом виде, с медом (1 чайная ложка).

161

Душица, трава 1
Мята перечная, листья 0,5
Мелисса, трава 1
Валериана, корневище с корнями 1

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану в горячем виде при приступах головной боли.

162

Душица, трава 1
Шиповник, плоды 3
Пустырник, трава 3
Подорожник, листья 3
Шалфей, трава 1
Череда, трава 2
Хвощ полевой, трава 3
Ромашка аптечная, цветки 5
Крушина, кора 0,5

Крапива, листья 2
Чернобыльник, трава 1

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки смеси. Принимать равными порциями 3 раза в день до еды.

Тонизирующие чаи

163

Душица, трава Боярышник, плоды Огуречник, трава	В равных частях

Заварить смесь трав кипятком из расчета 1 столовая ложка на 200 г воды. Настаивать ночь. Принимать равными порциями 2 раза в день — утром и вечером. Полезен при склонности к плохому настроению, мрачным мыслям, пессимизму.

164

Душица, трава 2
Аир, корневище 0,5
Зверобой, трава 7
Кипрей, листья 2
Можжевельник, ягоды 0,5
Подорожник, листья 2
Спорыш, трава 1
Шиповник, плоды 3

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настаивать ночь в термосе. Принимать равными порциями 2 раза в день, утром и вечером, за 15 минут до еды.

165 *Чайный бальзам*

Душица, трава 1
Мать-и-мачеха, листья 1
Зверобой, трава 1
Мята перечная, листья 1
Кукуруза, рыльца 1
Липа, цветки 1
Шиповник, плоды 1
Чай черный байховый 5

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси трав и чая. Заваривать как обычный чай. Пить перед завтраком.

166 *Противосклеротический чайный бальзам*

Душица, трава	В равных частях
Зверобой, трава	
Бессмертник, цветки	
Крапива, листья	
Мята перечная, листья	
Шиповник, плоды толченые	
Лимон, сухая цедра	
Боярышник, плоды	
Рябина обыкновенная, плоды	
Чай черный байховый	

Измельченную смесь трав смешать с черным байховым чаем (1:10). Заваривать как обычный чай. Полезен при атеросклерозе, остеохондрозе и для здоровых людей — в профилактических целях.

167 *Грудной чай*

Душица, трава 1
Мать-и-мачеха, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 2

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки измельченной смеси. Томить 3 часа, процедить. Принимать равными порциями 3 раза в день до еды в теплом виде. Полезен при сухом бронхите.

168 *Потогонный чай*

Душица, трава	В равных частях
Липа, цветки	
Бузина черная, цветки	
Ромашка аптечная, цветки	
Чабрец, трава	

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Пить в горячем виде без ограничений.

На основе сбора 168 можно приготовить чайный бальзам: смешать 1 часть смеси трав в измельченном виде и 2 части черного чая самых низких сортов. Хранить в закрытой стеклянной посуде. Заваривать обычным способом, в заварочном чайнике, из расчета 1 чайная ложка смеси трав и чая на 1 стакан кипятка плюс 1 чайная ложка на чайник. Настаивать не более 10—15 минут. Пить с медом.

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ

Характеристика. Полукустарник с ползучими шиповатыми побегами. Листья очередные, черешковые, тройчатые. Цветки белые, довольно крупные. Цветет с июня до осени. Плод — черная сборная костянка с сизым налетом. Созревает в августе.

Широко распространена по всей России, кроме Крайнего Севера. Ветречается на берегах рек, по оврагам, обрывам, холмам, кустарникам, в садах, лесах, около дорог. Культивируется садоводами-любителями.

Выращивание. Ежевику разводят как ценное пищевое и лекарственное растение, а также как медонос. Требовательна к влаге и свету, но мирится с полутенью. Разводится корневыми отростками и отводками. Отводки делают в июле—августе, пригибая и прикапывая побеги на глубину 10—15 см. Поливают 1—2 раза в неделю, а то и чаще. К октябрю у отводков образуются корни. Они годны к посадке. Кроме того, ежевика хорошо размножается зелеными черенками однолетних побегов, одревесневшими чубуками. Черенковать лучше в период массового отрастания молодых прикорневых побегов. Как только они достигнут 10—40 см, черенки срезаются и высаживаются в парничок, в заранее подготовленную смесь плодородной земли и речного песка, насыпанную слоем 5—7 см. Облиствленные отрезки длиной 8—10 см сажают на глубину 3 см, с расстояниями 10×10 см. Сразу после посадки парничок поливают и накрывают пленкой. Как только черенки приживутся и заметно тронутся в рост, пленка с парничка снимается.

Одревесневшие черенки можно сажать как осенью, так и весной. С весенней посадкой надо спешить, так как ежевика рано начинает вегетировать, и черенки с пробудившимися почками приживаются плохо.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают зрелые ягоды и листья. Ягоды в свежем виде долго не хранятся, поэтому их лучше сразу пускать в переработку и сушить. Листья вместе с веточками срезают в конце мая—в июне и сушат в пучках, если сырье готовят для лечебных целей. Для травяных чаев листья ежевики ферментируют, сушат и режут на чаинки. Ежевичный чай хранят в плотно закрытой стеклянной посуде.

Применение. В ягодах ежевики содержатся значительное количество клетчатки, органические кислоты, сахара, витамины группы В, витамины А, С, Е, микроэлементы. В листьях найдены дубильные вещества, органические кислоты. Листья обладают вяжущим, потогонным, кровоостанавливающим, «кровоочистительным» и ранозаживляющим действием; ежевика — эффективный компонент чаев при диабете.

Ягоды едят свежими, добавляют в салаты, из них готовят компоты, кисели, желе, мармелад, повидло, варенье, пастилу, сироп и т. п.

Из листьев ежевики готовят чайный напиток, не имеющий равных ни по вкусу, ни по запаху. Но мы должны предупредить читателя, что речь идет о ферментированных листьях. Зеленые листья, свежие или сушеные, в чае отдают неприятным запахом травы и не отличаются вкусовыми достоинствами.

169 *Ежевичный чай*

Молодые листья подвялить на воздухе в тени, досушить в духовом шкафу при температуре не выше 40°С, мелко нарезать и подрумянить на сковородке. Хранить в закрытых бумажных пакетах или в стеклянной посуде. Заваривать как чай: 3 г заварки на 1 стакан кипятка. Обладает потогонным, мочегонным, кровоостанавливающим, «кровоочистительным» действием. Длительный прием чая значительно улучшает обмен веществ, усиливает аппетит. Полезен при сахарном диабете и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Но лучше всего ежевика проявляет себя в сборах.

170 *Профилактический чай*

Ежевика, листья 5
Боярышник, цветки 2
Сушеница топяная, трава 3
Ясменник пахучий, трава 4
Пустырник сердечный, трава 4

Настоять в 1 л кипятка 4 столовые ложки смеси, процедить. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день через 1 час после еды. Полезен женщинам в климактерический период.

Древнерусские общеукрепляющие чаи

171

Ежевика, листья	В равных частях
Чабрец, трава	
Земляника, трава	
Таволга, листья и цветки	
Мелисса, трава	
Зверобой, трава	
Вероника, трава	

172

Ежевика, листья	2
Земляника, трава	1
Кипрей, листья	1
Малина лесная, листья	1
Шалфей, трава	1
Липа, цветки	1
Зверобой, трава	1
Смородина черная, листья	1
Чабрец, трава	1

Оба чая издавна заваривались на Руси. Обладают общеукрепляющим действием, улучшают обмен веществ и оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему. В старое время их пили без ограничений, как обычный чай, с медом.

Вы решили остановить свой выбор на древнерусских чаях? Советуем вам все нейтральные растения — ежевику, землянику, веронику, кипрей, малину — подвергнуть ферментации самым простым способом, т. е. потомить листья перед сушкой, а ароматические растения — чабрец, таволгу, мелиссу, шалфей, липу, зверобой и черную смородину — сушите обычным способом. Тогда чаи выиграют и в запахе, и во вкусе; а для заварки потребуется не более 5—10 минут. Доза — 1 чайная ложка измельченной смеси на каждый стакан объема чайника плюс 1 чайная ложка на чайник. Оба сбора можно смешивать и с черным чаем.

173 *Успокоительный чай*

Ежевика, листья	В равных частях
Земляника лесная, листья	
Малина, листья	
Смородина черная, листья	
Зверобой, трава	
Чабрец, трава	

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 20 минут, процедить и пить по 1 стакану 2—3 раза в день, добавляя по вкусу мед или сахар. Полезен при повышенной нервной возбудимости на фоне общей слабости.

174 *Ободряющий чай*

Ежевика, листья	1
Рябина обыкновенная, плоды	1
Земляника, листья	1
Мелисса, листья	1
Чай (грузинский, китайский)	2

На 1 стакан кипятка — 1 десертная ложка измельченной смеси. В течение дня можно выпить 1—2 стакана этого чая. Полезен при пониженном тонусе организма, астеническом состоянии.

Примечание. Ферментированные листья ежевики и земляники, чай, зеленые листья мелиссы не требуют длительного настаивания: достаточно 5—10 минут, и напиток готов. А вот плоды рябины нужно потомить, и чем дольше, тем лучше, иначе они не успеют даже набухнуть. Поэтому над чаем 174 советуем «поколдовать». Сначала надо заварить и настоять плоды рябины, настой процедить. Затем заварить остальные травы и чай. Оба настоя соединить. Плоды рябины оставлять в чае нежелательно — напиток становится кислым и горчит.

Поливитаминные чаи

175

Ежевика, листья	2
Земляника, листья	3
Шиповник, плоды и листья	3

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить как чай.

176

Ежевика, листья 1
Земляника лесная, листья 3
Кипрей, листья и цветки 1
Береза белая, листья 1
Душица, цветки и листья 2
Мята перечная, листья 1
Чабрец, трава 1
Облепиха, листья 1
Вишня, листья 1
Чай черный 5

Измельчить и смешать травы. Хранить в плотной коробке. Перед употреблением 2 столовые ложки сбора высыпать в заварочный чайник (приблизительно на 0,5 л), положить кусочек сахара, залить крутым кипятком. Настоять и пить как чай. Хорош в зимнее время.

177 *Чайный бальзам с ежевикой*

Ежевика, листья 1
Чабрец, трава 1
Чай черный 40

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка сухой измельченной смеси. Напиток ароматен и вкусен; богат витаминами, оказывает противовоспалительное и тонизирующее действие, повышает защитные силы организма. Особенно эффективен для профилактики и лечения заболеваний бронхов и легких.

Противодиабетические чаи

178

Ежевика, листья 3
Брусника, листья 3
Первоцвет лекарственный, листья 2
Козлятник лекарственный, трава 4

Залить 1 столовую ложку сбора 300 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настоять, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день после еды.

179

Ежевика, листья Черника, листья Земляника, листья Шиповник коричный, плоды	В равных частях

Залить 1 столовую ложку сбора 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

180

Ежевика Черника Брусника Шелковица Земляника	Листья, в равных частях

Залить 1 столовую ложку сбора 300 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 10 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

181

Ежевика, листья 4
Брусника, листья 1
Боярышник, цветки 1
Земляника, цветки 1

Залить 1 столовую ложку сбора 250 мл кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

182 *Чай при энурезе*

Ежевика Черника	Плоды, в равных частях

На 500 мл воды — 2 столовые ложки ягод (сухих или свежих). Кипятить 5—10 минут; настаивать, укутав, 30—40 минут. Давать ребенку по 1 столовой ложке 4 раза в день.

183 *Почечный чай*

Ежевика, листья 2
Хвощ полевой, трава 2
Лен посевной, семена 3
Аир болотный, корневище 1
Таволга вязолистная, трава 2

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. *Принимать* 7 раз в день *по назначению врача.*

Желудочные чаи

184

Ежевика, листья 2
Календула, цветки 1

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 20 минут. Принимать по 1/3 стакана в день. Полезен при катаре кишок.

185

Ежевика, листья 2
Земляника, листья 3
Черника, листья 2
Пырей, корневище 2
Спорыш, трава 2
Бадан, перезимовавшие листья 4

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Напиток тонизирующий, регулирует обмен веществ, противовоспалительного действия, полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

186

Настрогать мелкими кусочками стебли и ветки ежевики. На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сырья. Покипятить, дать настояться и процедить. Пить равными порциями 5 раз в день при поносе.

187

Ежевика, цветки и листья 3
Вероника, трава 1
Валериана, корневище с корнями 1
Чабрец, трава 2
Пустырник сердечный, трава 2
Зверобой, трава 4
Подорожник большой, листья 4
Шиповник, плоды толченые 4

На 0,5 л кипятка — 6 г сбора. Настаивать 30 минут, не кипятить. Пить равными порциями 4 раза в день за 15—20 минут до еды. Вкус горьковатый благодаря наличию в сборе

пустырника, запах приятный. Полезен при язве желудка. Обладает также успокаивающим действием.

Принимать только по назначению врача, поскольку при неправильном употреблении может наступить обострение болезни. Здоровые люди могут заваривать сбор из расчета 1 чайная ложка измельченной смеси на 1 стакан кипятка. Пить лучше с медом.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

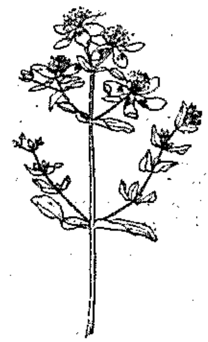
Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Стебли тонкие, многочисленные. Листья супротивные, продолговатые. Цветки желтые в щитовидных метелках. Цветет в течение всего лета. Плод — трехгранная коробочка. Семена многочисленные, мелкие.

Растет во многих районах европейской части России, в Сибири. Произрастает по лугам, травянистым склонам и среди кустарников. Из-за повышенного интереса населения к этому растению зверобой исчезает и год от года его становится все меньше и меньше.

Выращивание. Культивируется как лекарственное и пряно-ароматическое растение. Размножается семенами, которые ранней весной сеют непосредственно в грунт. Землю под зверобой вскапывают на глубину 25—27 см, рыхлят. Глубина заделки семян 1—2 см.

Зверобой можно культивировать в смеси с другими пищевыми растениями. Выход зеленой массы — до 60 кг с сотки. Растения в культуре достигают высоты 1 м и более.

Уборка урожая и хранение. Надземную часть убирают в период массового цветения — косят или жнут серпом. Связывают в пучки по 8—10 растений, не более, сушат в тени и в хорошо проветриваемом помещении, лучше всего на чердаке. Правильно высушенный зверобой сохраняет естественный цвет. Хранят в бумажных мешках.



Применение. Зверобой считается лекарством от 99 болезней, что, конечно, является преувеличением. Трава содержит разнообразные биологически активные вещества, в том числе дубильные, антраценпроизвод-

ные, каротин, витамины С и Р, фитонциды. Обладает своеобразным приятным запахом и слегка вяжущим, горьковато-смолистым вкусом. Применяется в народной медицине многих стран. Обладает вяжущим, антимикробным, кровоостанавливающим, противовоспалительным, мочегонным и желчегонным действием. Настой травы принимают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени, сердца и мочевого пузыря, при нервных болях и др.

В качестве пряности зверобой добавляют в безалкогольные напитки, настойки. Входит в состав сбитня. Из травы приготавливают приправы к рыбным блюдам.

Славятся травяные чаи со зверобоем.

188 *Зверобойный чай*

Измельченную свежую или сухую траву заварить как чай из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день с медом или сахаром. Помогает при энурезе.

Наибольшую популярность зверобой приобрел в чайных сборах, где он либо выступает в качестве основного компонента, либо усиливает действие других трав. Облагораживает вкус и запах чаев.

189 *Тонизирующий чайный бальзам*

Зверобой, трава	1
Мать-и-мачеха, листья	1
Душица, трава	1
Мята перечная, листья	1
Кукуруза, рыльца	1
Липа, цветки	1
Эвкалипт, листья	0,2
Валериана, корневище с корнями	0,2
Шиповник, плоды	1
Чай черный	50 г

Смешать 1 столовую ложку смеси измельченных трав с черным чаем. Заваривать как обычный чай. Рекомендуется пить до завтрака.

Классические русские чаи

190

Зверобой, трава	3
Душица, трава	3

Мята перечная, листья ... 3
Шиповник, плоды толченые ... 1
То же, лепестки ... 1

191

Зверобой, трава ... 1
Душица, трава ... 1,5
Шиповник, плоды толченые ... 0,5

На заварочный чайник — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 20 минут. Оба чая входили в пищевой рацион наших предков; полезны во многих отношениях. Если за день современный человек употребляет в пищу три особо ценных растительных продукта питания, одним из которых является травяной чай, то он может считать свое питание полноценным.

*«Васильевские» чаи**

192

Зверобой, трава ... 3
Тысячелистник, трава ... 3
Мята, листья ... 2
Валериана, корневище с корнями ... 1
Фиалка трехцветная, трава ... 3

193

Зверобой, трава ... 3
Крапива двудомная, листья ... 3
Шиповник, плоды толченые ... 3
Одуванчик, корень ... 1
Малина, листья ... 2
Смородина черная, листья ... 2
Тысячелистник, трава ... 3
Мята, листья ... 2
Ромашка ободранная, трава ... 2

194

Зверобой, трава ... 3
Шиповник, плоды ... 3

---

* Автор рецептов — Ю.А. Васильев, специалист по травам, известный в России и за рубежом экстрасенс.

Мята, листья 2
Фиалка трехцветная, трава 5
Тысячелистник, трава 3
Ромашка ободранная, трава 2
Валериана, корневище с корнями 1
Мелисса, листья 3
Крапива двудомная, трава 3
Пустырник сердечный, трава 1
Душица, трава 2
Полынь горькая, трава 0,1

195

Зверобой, трава 3
Малина, листья 2
Эвкалипт, листья 0,5
Крапива двудомная, листья 3
Шиповник, плоды 3
Душица, трава 2
Мята, листья 2
Фиалка трехцветная, трава 3

Все чайные сборы смещивать в сухом измельченном виде, части объемные. Например: 3 стакана зверобоя, 2 стакана малины и т. д. Заваривать как обычный чай, только настаивать желательно подольше.

Сбор 192 обладает мягким успокаивающим действием; сбор 193 — нейтральный, вкусовой; сбор 194 также близок к нейтральному, но с успокаивающим акцентом; сбор 195 — тонизирующий, особенно хорош при простуде. Все эти чаи обладают шлакогонным свойством, нормализуют обмен веществ и значительно улучшают работу вялых пищеварительных органов.

196 *Зверобойно-смородиновый чай*

Зверобой, трава
Смородина черная, листья } В равных частях

Зверобой и листья смородины измельчить и перемешать. Заваривать как обычный чай.

197 *Зверобойно-кровохлебковый чай*

Зверобой
Кровохлебка } Трава, в равных частях

Смесь трав заваривать как обычный чай. Хранить в закрытой посуде.

198 *Чай весенний*

Зверобой, трава
Первоцвет весенний, цветки } В равных частях

Смесь трав заваривать как обычный чай.

Печеночные чаи

199

Зверобой, трава
Цикорий, корень
Тысячелистник, трава
Хвощ полевой, трава } В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут.

200

Зверобой, трава
Цмин песчаный, цветки
Льнянка, трава } В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси. Настаивать 20 минут. Пить по полстакана 3 раза в день. Полезен при гепатите.

201 *Чай раскаявшегося пьяницы*

Зверобой, трава	2
Полынь горькая, трава	2
Мята перечная, листья	2
Тысячелистник, цветки	1
Чабрец, трава	1
Дягиль, корень	1
Можжевельник, плоды	1

Сырье измельчить и тщательно перемешать. Залить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 30—40 минут. Пить вместо чая по 3—4 стакана в день. Через 10 дней сделать перерыв на 3—5 дней, затем возобновить прием. Считается, что чай помогает избавиться от пристрастия к спиртному.

Чай 201 действительно может помочь пьющему вернуться к трезвому образу жизни, но при одном непременном условии: если пьяница раскаивается. Недаром же говорят, что нет более ярого святого, чем раскаявшийся грешник.

202 *Чай поникшего любовника*

Зверобой, трава 3
Календула, цветки 1
Цмин песчаный, цветки 2
Валериана, корневище с корнями 2,5

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченной смеси. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день, лучше с медом. Помогает восстановить половую мощь.

203 *Желудочный чай*

Зверобой, трава	В равных частях
Тысячелистник, трава	
Мята перечная, листья	
Мелисеа, листья	

Залить 2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут. Пить по полстакана 3 раза в день при болях в желудке, гастритах, язве желудка. Отличается хорошими вкусовыми качествами.

«Женские» чаи

204

Зверобой, трава 3
Мелисса, листья 3
Хмель, шишки 2
Манжетка, трава 2

Залить 2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут. Пить по полстакана 3 раза в день. Полезен для нервных женщин в климактерический период.

205

Зверобой, трава 6
Мелисса, листья 3,5
Манжетка, трава 3,5
Белокрыльник, корень 3,5
Тысячелистник, цветки 3,5

Боярышник, листья и цветки 1,5
Бузина черная, цветки 1,5
Василек синий, цветки 1
Календула, цветки 0,5

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки смеси. Пить по полстакана 3 раза в день. Очень вкусен и компенсирует внутренний дисбаланс у женщин.

*Чаи И. И. Литвиной**

206

Зверобой, трава 2
Шиповник, плоды 3
Душица, трава 1

207

Зверобой, трава Мята полевая, трава Мелисса, листья	В равных частях

208

Зверобой, трава 1
Клевер, цветочные головки 2
Смородина черная, листья 1

209

Зверобой, трава 5
Чабрец, трава 5
Брусника, листья 2

210

Зверобой, трава 2
Ежевика, листья 2
Смородина черная, листья 1
Липа, цветки 2
Кипрей узколистный, трава 1
Чабрец, трава 1

* И. И. Литвина — известный диетолог, автор книг «Три пользы» и «Кулинария здоровья».

211

Зверобой, трава Смородина черная, листья Земляника, трава	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченной смеси трав. Удобнее всего заваривать как обычный чай, в заварочном чайнике, только настаивать подольше (15—20 минут). Употреблять осенью, зимой и в «пустые» месяцы перехода от зимы к весне. Помогают организму преодолевать «весеннюю усталость» в период, когда еще не появились ранние съедобные растения. Напитки вкусные, нейтральные, не направленные против определенной болезни или группы болезней. Чай 210 по вкусу и запаху напоминает прославленный китайский чай — при условии, если ежевика и кипрей подвергнуты перед сушкой ферментации или брожению.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ ЗЕМЛЯНИКА ЗЕЛЕНАЯ, ИЛИ КЛУБНИКА

Характеристика. Земляника лесная — многолетнее травянистое растение со множеством ползучих побегов (усов). Листья сложные, тройчатые, крупнозубчатые. Цветки белые. Цветет в мае—июне. Плоды овальные, ярко-малиновые, ароматические.

Земляника зеленая отличается от земляники лесной серебристо-пушистыми с обеих сторон листьями и шаровидными ароматными зеленовато-белыми, затем краснеющими плодами. В отличие от земляники лесной, у зеленой плоды крупнее и слаще, их можно есть даже не вполне созревшими.

Обе земляники встречаются в лесной и лесостепной зонах европейской части России. Земляника лесная растет в негустых лесах, на лесных полянах и опушках, преимущественно в сосняках, земляника зеленая — по травянистым склонам, балкам, степным лугам, лесным полянам и опушкам лесов.

Оба вида земляники исчезают из-за того, что объемы их заготовок населением намного превышают возможности возобновления.

Выращивание. Земляника (клубника) в окультуренном виде получила наибольшее распространение среди ягодных культур.

Садоводам известно множество сортов этой культуры. Для Центрального Нечерноземья районированными сортами являются: ранние — Заря, Ранняя Махерауха, среднеранние — Деснянка, Красавица Загорья, средние — Фестивальная, Пурпуровая, поздние — Зенга Зенгана, Талисман и др.

Размножается рассадой, которую обычно покупают в питомниках или выращивают от усов. Лучшие результаты дает весенняя посадка, в конце апреля — начале мая. Но некоторые садоводы предпочитают осеннюю посадку. О секретах выращивания земляники и клубники можно справиться у опытных садоводов, которых с каждым годом становится все больше и больше.

Уборка урожая и хранение. Ягоды земляники убирают по мере созревания и без промедления пускают в переработку. Что касается заготовки листьев, а вернее травы, то тут следует указать на одну деталь. Для заварки чая земляничную траву лучше заготавливать в конце лета, когда она застареет и потеряет часть дубителей, или сразу же после уборки урожая ягод, когда требуется немедленно скашивать траву. Садоводы часто выбрасывают скошенную земляничную траву, не подозревая, что теряют ценнейшее сырье для травяных чаев, сопоставимое по питательной ценности с урожаем ягод. Чтобы получить компонент для лечебных сборов, траву сушат в темном проветриваемом помещении россыпью. Когда же зеленая масса заготавливается для пищевых чаев, то листья земляники лучше завялить, скрутить и сушить после ферментации (брожения). Хранят высушенное сырье в герметичной посуде либо в бумажных мешках.

Применение. В ягодах земляники содержатся сахара, органические кислоты, витамин С, Р-активные соединения, микроэлементы и другие ценные вещества. Ягоды едят свежими, из них готовят варенье, повидло, джемы, компоты. Листья содержат аскорбиновую кислоту, дубильные вещества и алкалоиды. Настои и отвары листьев обладают вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, мочегонным и желчегонным свойствами. Применяют при общем упадке сил, малокровии, маточных кровотечениях, детских поносах и как мочегонное.

Из листьев земляники заваривают вкусный чай, они часто включаются в чайные сборы — «кровоочистительные», успокаивающие, почечные и др.

212 *Земляничный чай*

Превосходна заварка из ферментированных листьев земляники. Норма заварки: 3 г на заварочный чайник. Пить без дозировки.

Витаминные чаи

213

Земляника, листья 4
Ежевика сизая, листья 3
Костяника, листья 3

На 0,5 л крутого кипятка — 1 столовая ложка сухой измельченной смеси, настаивать 10—12 минут и пить по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день. Оказывает противоцинготное и общеукрепляющее действие. Полезен не только здоровым людям, но и тем, кто испытывает витаминную недостаточность, болен диабетом, подагрой и атеросклерозом.

214 *«Свежесть»*

Земляника, листья 2
Ежевика сизая, листья 1
Шиповник коричный, листья 1

Засыпать 1 столовую ложку сухого измельченного сырья в фарфоровый чайник, залить 0,5 л кипятка, настаивать 10—12 минут и пить по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день. Бодрит, защищает от атеросклероза и диабета.

215

Земляника	3	Листья
Смородина черная	3	
Шиповник коричный	4	

Готовить и применять так же, как чай 214. Напиток душист и приятен на вкус. Содержит много витаминов (особенно витамина С) и микроэлементов. Стимулирует деятельность органов пищеварения, обменные процессы, улучшает кроветворение, обладает противосклеротическим, антидиабетическим и общеукрепляющим действием, способствует выведению токсинов и очищению организма.

216

Земляника } Листья, в равных частях
Морошка

Листья просушить в тени или хорошо проветриваемом помещении. Заваривать как обычный чай. Вместо сахара можно пить с медом.

217

Земляника, листья 2
Вереск, цветки 1
Шиповник, лепестки 1
Мята, листья .... по вкусу.

Заваривать как обычный чай, в небольшом чайнике. Обладает успокаивающим и снотворным действием.

218

Земляника, листья 1
Ежевика, листья 1
Кипрей, трава 1
Смородина черная, листья 1
Чабрец, трава 0,5
Шиповник, плоды 2

219

Земляника, трава 3
Ежевика, листья 2
Шиповник, плоды 3

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Оба чая обладают «букетом» вкусовых ароматных и целебных свойств. Содержат набор витаминов и ферментов, обладают широким спектром физиологического действия.

220

Земляника, листья 2
Шиповник коричный, лепестки 3
Вереск, цветки 3
Мед .... по вкусу

Заварить в фарфоровом чайнике измельченную смесь сухих трав из расчета 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка, настаивать 10—12 минут. Разлить в чашки. Отдельно в розетках подать пчелиный мед (при растворении меда чай не должен быть слишком горячим).

Напиток вкусен, содержит много биологически активных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности ор-

ганизма, среди которых антиоксиданты, оказывающие антисклеротический, противоопухолевый и другие полезные эффекты. Повышает устойчивость организма к диабету (листья земляники и лепестки шиповника), простудным заболеваниям и гриппу (вереск обладает антисептическим действием, а другие составляющие богаты витаминами, повышающими иммунные реакции), способствует восстановлению сил.

Чаи при энурезе

221

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки ягод. Настаивать 1 час. Пить по полстакана 3—4 раза в день.

222

Залить 2 столовые ложки измельченной травы земляники 2 стаканами кипятка, настаивать сутки. Пить по полстакана 4 раза в день.

Противодиабетические чаи

223

Земляника, листья 2
Цикорий, листья 2
Бузина черная, цветки 1

На 250 мл кипятка — 1 десертная ложка сбора, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

224

Земляника .... 1 } Трава
Спорыш .... 2 } Трава
Хвощ полевой .... 2 } Трава

На 400 мл кипятка — 2 столовые ложки измельченной смеси; настаивать 20 минут, процедить. Выпить в течение дня равными порциями.

225

Земляника, листья 4
Подорожник, листья 2
Мята перечная, листья 1

На 250 мл кипятка — 1 столовая ложка сбора, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

226

Земляника, листья 3
Крапива двудомная, листья 3
Грецкий орех, листья 4
Бузина черная, цветки 4
Зверобой, цветки 5

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка сбора, кипятить 1—2 минуты, настаивать 8—12 часов в темном месте. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой.

Почечные чаи

227

Земляника, листья 1
Крапива двудомная, листья 1
Ежевика, листья 1
Берсза, листья 1
Лсн, семена 5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора, настаивать 1 час. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при нефрите.

228

Земляника, листья 3
Ясменник душистый, трава 3
Хвощ полевой, трава 2
Брусника, листья 3
Спорыш, трава 2
Чабрец, трава 2
Подорожник большой, листья 3
Мята перечная, листья 3

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить равными порциями 7 раз в день. Полезен при мочекаменной болезни с отеками ног.

229

Земляника, листья 1
Береза, листья 2

Лен, семена 5
Крапива двудомная, листья 1

На 1 стакан кипятка — 10 г сбора. Пить по 1—2 стакана в день. Полезен при гломерулонефрите.

230 *Чай при заболеваниях печени*

Земляника, листья 3
Береза, почки 2
Цмин песчаный, цветки 5
Зверобой, трава 5
Лен, семена 3
Можжевельник, плоды 2
Мята перечная, листья 2
Укроп, плоды 2
Чабрец, трава 5
Чистотел большой, трава 4

На 0,5 л кипятка — 2—3 столовые ложки сбора. Настаивать несколько часов, процедить. Пить по 2/3 стакана до еды в теплом виде. Полезен при холецистите и дискинезии желчевыводящих путей. Аромат напитку придают можжевельник, мята, укроп и чабрец. *Принимать строго по назначению врача!*

231 *Почечный и печеночный чай*

Земляника, листья 4
Алтей, корень 5
Барбарис, корень 3
Береза, листья 2
Кукуруза, рыльца 3

На 1 л кипятка — 1/2 стакана смеси. Настаивать в тепле ночь. При мочекаменной и желчнокаменной болезни пить теплым по 1 стакану, с медом.

«Кровоочистительные» чаи

232

Земляника, листья 3
Вербена лекарственная, трава 2
Вероника лекарственная, трава 3
Череда, трава 4

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 3 раза в день. Полезен при заболеваниях селезенки, мочекаменной болезни, аллергии.

233

Земляника, листья	В равных частях
Череда, трава	
Ромашка, цветки	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Пить постоянно вместо чая. Полезен при экземе.

234

Земляника, листья 3
Береза, почки 2
Зверобой, трава 5
Калина, листья 2
Малина, листья 1
Мята перечная, листья 1
Пырей ползучий, корневище 3
Сушеница топяная, трава 2
Цикорий, корень 2
Шалфей лекарственный, листья 3
Шиповник коричный, плоды 2
Яснотка белая, трава 3

На 0,5—0,7 л кипятка — 2—4 столовые ложки измельченной смеси (суточная доза). Через 10 дней желательно сменить сбор. Полезен при фурункулезе, юношеских угрях, экземе, диатезе и других инфекционно-аллергических заболеваниях кожи.

235

Земляника, листья 2
Хмель, соплодия 2
Вербена, трава 1
Бузина черная, цветки 2
Лопух, листья и корни 2
Яснотка белая, трава 2
Дурнишник, трава 2
Орех грецкий, листья 2
Солодка голая, корень 2
Береза, листья 2
Подмаренник, трава 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настоять как чай и пить между приемами пищи и на ночь без ограничений. Способствует улучшению обмена веществ при аллергии.

Успокоительные чаи

236

Земляника, листья 1
Малина, побеги 1
Татарник колючий, трава 1
Чистец байкальский, трава 1
Мелисса, трава 2

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Готовить на водяной бане. Принимать равными порциями 7 раз в день. Полезен при истерии с обмороками и нервными припадками.

237

Земляника, листья и цветки 2
Липа, цветки 1
Мелисса, трава 1

Заваривать и пить как чай. Полезен при бессоннице, неврозах, для детей с повышенной возбудимостью.

238

Земляника, листья 2
Ежевика, листья 2
Малина, листья 1
Таволга вязолистная, листья 1
Смородина черная, листья 1
Душица, трава 1
Шиповник, плоды толченые 2

239

Земляника, листья 2
Ежевика, листья 2
Кипрей, трава 2
Смородина черная, листья 2
Чабрец, трава 1
Шиповник, плоды толченые 4

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить лучше вечером, для улучшения сна.

Когда-то листья земляники подвергали ферментации и добавляли в черный чай для увеличения массы товара. Это был, конечно, обман покупателей. Но оказалось, что здоровье людей от такого обмана только выиграло.

ЗМЕЕГОЛОВНИК МОЛДАВСКИЙ

Характеристика. Змееголовник молдавский — многолетнее травянистое растение. Высота 50—70 см. Листья короткочерешковые, продолговато-яйцевидные, по краю зубчатые. Цветки бледно-фиолетовые, собраны в кистевидное соцветие. Цветет в июле. Плоды — трехгранные продолговатые орешки, созревают в августе—сентябре.

Родина — Южная Сибирь и Китай. В России распространен в большинстве районов европейской части, в Сибири и на Дальнем Востоке. Нередко принимается за сорное растение.

Выращивание. Разводится как хороший медонос и эфиромасличное растение. Размножается семенами или предварительно выращенными сеянцами. Семена сеют весной непосредственно в грунт. Глубина заделки 2—3 см. Всходы появляются через 10—15 дней. Посевы пропалывают, междурядья рыхлят. В прошлом змееголовник широко культивировали на юге страны — из него получали цитраль для парфюмерно-косметической промышленности, а в Самарской области — для расширения медоносной базы. В садах и огородах разводят как пряно-ароматическое растение. Хорошо растет на суглинистой почве.

Уборка урожая и хранение. Траву змееголовника убирают при массовом цветении, начиная со второго года жизни. Побеги срезают на высоте 10—12 см от поверхности почвы. Растения связывают в пучки и сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Высушенную траву хранят в плотно закрытых бумажных мешках.

Применение. Цветки и листья обладают приятным запахом лимона. Растение по целебным свойствам сходно с мелиссой лекарственной. Обладает успокаивающим, болеутоляющим, противосудорожным действием; способствует возбуждению аппетита, усилению деятельности пищеварительных органов. Настой применяют при учащенном сердцебиении, невралгии, мигрени, головной боли, ломоте при простудных заболеваниях, для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

В кулинарии используют свежие и сушеные листья и цветки змееголовника — добавляют в летние салаты, рыбный бульон, рассольник и другие супы. Пикантный аромат придает растение мясным и рыбным блюдам, компотам и хлебному квасу.

Змееголовник добавляют в чай или используют (в сушеном виде) вместо чая. Хорошо сочетается с чабрецом, тимьяном обыкновенным и любистоком.

240 *Душистый чай*

Заваривая чай, добавьте в чайник щепоть измельченной травы змееголовника. Напиток приобретет приятный мятно-лимонный запах.

Успокоительные чаи

241

Змееголовник, трава Мята перечная, листья Душица, трава	В равных частях

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Настаивать недолго, пить равными порциями 3 раза в день. Полезен при чрезмерном половом возбуждении.

Змееголовник, мята и душица — пряно-ароматические растения, настаивать их в кипятке нужно не более 5—10 минут; не кипятить. Столько же требуется настаивать обычный чай. Поэтому, если смешать 1 часть сбора трав и 2 части черного чая, то получится великолепный чайный бальзам. Заваривать и пить как обычный чай.

242

Змееголовник, трава	2
Боярышник, цветки и плоды	3
Календула, цветки	2
Душица, трава	2
Липа сердцевидная, цветки	3

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Настаивать 10—15 минут. Принимать равными порциями, полезен при нервном возбуждении с головокружением, особенно на фоне климактерических явлений.

243

Змееголовник, трава Земляника, трава Валериана, корневище с корнями Барбарис, листья Боярышник, плоды	В равных частях

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Настоять, процедить. Пить равными порциями до 6 раз в день. Хорош с медом. Полезен при нервном потрясении.

ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ, ИЛИ РОДИОЛА РОЗОВАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с ветвистыми прямостоячими зелеными стеблями. Листья небольшие, мясистые. Соцветия щитовидные с золотисто-желтыми цветками. В естественных условиях цветет в июне—июле, при разведении в средней полосе России — в мае. Семена очень мелкие, созревают в начале августа и легко осыпаются.

Корневище толстое, короткое, на изломе лимонно-желтое, за что растение и назвали золотым корнем. Вес корневища в естественных условиях колеблется от 10 до 60 г, но изредка доходит до 400 г.

Произрастает в диком виде на Алтае и в Саянах на высоте 1500—2400 м, встречается на Урале, в Иркутской области и в Забайкалье.

Коренное население Алтая скрывает места произрастания золотого корня. Полвека назад специальная экспедиция Томского университета отправилась в горы Алтая, в те места, где, по преданию, рос золотой корень. Но поиски не увенчались успехом. Ботаники, не зная его примет, прошли мимо. Лишь в 1961 году ученым удалось отыскать это удивительное растение.

Выращивание. Специалисты считают, что золотой корень при желании можно разводить в средней полосе России. Требования к почве невысокие. Растение очень зимостойкое. Любит влагу, поэтому участок для него надо выбирать увлажненный. Требует много света.

Размножается семенами и делением корневища.

Лучше всего выращивать золотой корень из семян — через рассаду, как и помидоры. Посев — в середине марта. Семена стратифицируют. К середине июня, когда рассада достигает 5—8 см в высоту, ее пересаживают на грядку доращивания, через 2—3 года — на постоянное место.

Перспективным считается размножение золотого корня вегетативным путем — отрезками корневищ. Корневища рас-

тений 4—8-летнего возраста разрезают на несколько долек, длиной не менее 4—7 см, и сразу же высаживают. Уже в первый год вегетации они образуют 2—3 сильных стебля.

Уборка урожая и хранение. Убирают корневища с корнями от растений в возрасте 6—8 лет. Выкопанные корни моют, подсушивают, измельчают и сушат в печи или духовке при температуре 50—60°С. При правильной сушке поверхность разреза корневища приобретает розовый цвет. Хранится сырье в сухом проветриваемом помещении.

Применение. Препараты из золотого корня значительно улучшают самочувствие и работоспособность. Особенно полезен он во время перегрузок. Отличительная черта этого стимулятора — широкий спектр терапевтического действия, отсутствие отрицательных последствий даже при длительном применении.

Золотой корень — растение легендарное. Алтайское поверье гласит: тот, кто его отыщет, будет до конца дней своих удачлив и здоров, проживет два века. Золотой корень вручали молодому супругу как свадебный подарок, «дабы умножить род свой».

Золотой корень заваривается как чай и входит в состав тонизирующих и общеукрепляющих сборных чаев из трав и корней.

Тонизирующие чаи

244

На 1,5—2 л кипятка — 1 чайная ложка измельченного корня. Настаивать 1—2 часа. Пить вместо чая по 1—2 стакана на один прием.

245

Золотой корень, корневище с корнями 3
Маралий корень, то же 2
Копеечник забытый, корневище 2
Солодка голая, корень 1
Рябина обыкновенная, плоды 2
Шиповник, плоды 2
Спорыш, трава 3
Кипрей, трава 3

На 1 стакан кипятка — 1 десертная ложка измельченной смеси. Настаивать несколько часов. Пить по 1—2 стакана в

течение дня. Полезен при пониженном тонусе организма, астеническом состоянии.

Золотой корень, маралий корень, шиповник — растения, стимулирующие половую функцию. Тонизирующий чай 245 может быть рекомендован в качестве «любовного напитка».

246

Золотой корень, корневище с корнями 2
Красный корень, корень 1
Бадан, черные листья 2
Земляника, листья 1
Ежевика, листья 1
Кипрей, листья 1
Смородина черная, листья 1
Чабрец, трава 1

На 1 стакан кипятка — от 1 чайной до 1 десертной ложки измельченного сырья. Залить с вечера холодной водой, утром довести до кипения, настаивать 1 час. Процедить. Пить без дозировки, лучше с медом.

Обладает общеукрепляющим, тонизирующим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, регулирующим обмен веществ действием. Хорош при чрезмерном утомлении, простуде, расстройствах желудочно-кишечного тракта. Относится к повседневно-бытовым чаям.

247

Золотой корень, корневище с корнями 0,5
Бадан, черные листья 2
Копеечник забытый, корень 1
Кипрей, цветки и листья 0,5
Володушка золотистая, трава 0,5
Первоцвет, трава 0,5

На 1 л воды — 1—2 столовые ложки измельченной смеси корней; довести до кипения, кипятить 3—5 минут и добавить бадан, сушеные цветки и листья кипрея, володушки и первоцвета. Настаивать в тепле 20—30 минут. Пить без ограничений, как обычный чай. Вкусовой букет напитка богат, цвет и аромат превосходны. Действие многосторонне: тонизирует центральную нервную систему, противовоспалительное, слегка вяжет, регулирует обмен веществ.

248

Золотой корень, корневище с корнями 2
Зверобой, трава 1
Крапива двудомная, листья 2
Мордовник, плоды 1
Шиповник, плоды 3

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Пить равными порциями 3—4 раза в день до еды как стимулирующее средство для ослабленного организма и при гипотонии — *только по назначению врача!*

249

Золотой корень, корневище с корнями 2
Боярышник, плоды 1,5
Заманиха высокая, корни 2
Зверобой, трава 1
Крапива двудомная, трава 1,5
Шиповник, плоды 2

На 1 стакан кипятка — 10 г сбора. Пить равными порциями 2—3 раза в день до еды. Тонизирует и повышает иммунитет, полезен при гипотонии.

250 *«Туристический»*

Золотой корень, Иван-чай, Ива — Листья, в равных частях

Сушеные листья иван-чая, ивы и золотого корня перемешать и заварить как обычный чай.

251 *«Бодрость»*

Золотой корень, листья .... 30 г
Яблоки, кожура .... 100 г
Шиповник, лепестки .... 5 г

Сушеные составные части перемешать и использовать для заварки чая. Хорошо утоляет жажду и снимает усталость.

252 *«Таежный»*

Золотой корень, листья 1
Березовый гриб чага 10

Сушеную и измельченную смесь заваривать как чай.

253 *Стимулирующий чай*

На 1 л горячей воды — 1 чайная ложка сухого измельченного корня. Кипятить 10 минут, настаивать 30—40 минут, процедить. Пить по 2—3 стакана в день при импотенции.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК МАЛЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с прямостоячими четырехгранными стеблями. Листья супротивные, сидячие, продолговато-ланцетные. Цветки мелкие, ярко-розовые, собраны в щитовидную метелку. Цветет в июле—августе. Плод — цилиндрическая коробочка. Высота 15—40 см.

Встречается в южной и средней зонах европейской части России. Растет по кустарникам, на полянах, опушках леса, заливных лугах, берегах рек.

Когда-то монахи сложили легенду о чудесном исцелении одного богатого человека, страдавшего тяжелой болезнью. Потеряв надежду на выздоровление, больной поклялся пожертвовать в пользу бедных 100 золотых монет, если ему удастся исцелиться. Однажды во сне к нему явился ангел с пучком травы в руке и напомнил об обещании. Больной начал применять эту траву, быстро выздоровел и сдержал слово. Растение стало называться по-латыни «центауриум» — сто золотых.

Выращивание. Размножается семенами. Весной их высевают в грунт на глубину 0,5—1,5 см, в лунки или рядки. Расстояние между лунками 20—40 см, ширина междурядий — 45—60 см.

Растение нетребовательно к почвам, однако дружные всходы и лучшее их развитие отмечаются на богатых гумусом почвах, не нуждающихся в дренаже.

Уборка урожая и хранение. Траву срезают во время цветения, выше прикорневых листьев, связывают в пучки и сушат в затемненном проветриваемом помещении. Сушеную траву хранят в бумажных мешках.

Применение. Золототысячник содержит горькие гликозиды, эфирное масло, смолы, аскорбиновую кислоту и др. Широко применяется в народной медицине многих стран. Водный настой травы возбуждает аппетит, благотворно

действует на органы пищеварения, оказывает легкое слабительное и желчегонное действие и обладает «кровоочистительным» и антисептическим свойствами.

Золототысячник горчит, поэтому имеет ограниченное применение в питании — его в небольших количествах используют в качестве приправы и для приготовления напитков. В травяных чаях, особенно в профилактических и лечебных, является незаменимым компонентом — полезен при отсутствии аппетита, скоплении газов в кишечнике, излишней кислотности желудочного сока, сахарном диабете, болезнях печени и почек и как общеукрепляющее средство, восстанавливающее силы после болезней. Входит в состав «кровоочистительных» чаев.

Желудочные чаи

254

На 1 стакан холодной воды — 2 чайные ложки измельченной травы. Настаивать 5—6 часов при комнатной температуре. Пить неподогретым. Стимулирует деятельность желудка и возбуждает аппетит. Эффективен и против ожирения, поскольку регулирует пищеварение, нарушение которого часто является причиной излишнего веса.

255

Золототысячник, трава	3
Вереск, трава	4
Зверобой, трава	4
Мята перечная, листья	2
Крушина ломкая, кора	2

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки измельченной смеси; парить не менее 30 минут. При катаре желудка, особенно с повышенной кислотностью, выпить в течение дня.

256

Золототысячник Зверобой	Трава, в равных частях

На 0,5 л кипятка — 2—3 столовые ложки смеси. Выпить в течение дня. Полезен при хронических расстройствах кишечника и повышенной кислотности желудка.

257

Золототысячник, трава 2
Подорожник большой, листья 4
Зверобой, трава 4
Сушеница топяная, трава 4
Мята перечная, листья 1
Спорыш, трава 2
Тысячелистник, трава 1,2
Тмин, плоды 0,5
Аир болотный, корневище 1

На 1 л кипятка — 40 г смеси. Настаивать ночь. Утром натощак выпить 1 стакан, а остальное — в 4 приема, через 1 час после еды. Эффективен при гастрите.

258

Золототысячник, трава 1
Мята перечная, листья 4

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки смеси. Пить по 1 стакану за 30 минут до еды. Рекомендуется при гастрите с жалобами на печень.

259

Золототысячник, трава 3
Аир болотный, корневище 2
Береза белая, листья 2
Верба, кора 1
Зверобой, трава 5
Калина, листья 2
Лен посевной, семена 4
Мята перечная, листья 3
Подорожник большой, трава 2
Пустырник пятилопастный, трава 5
Смородина черная, листья 2

Вечером высыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком (можно добавить 1 столовую ложку шиповника). На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Полезен при хроническом гастрите с сохраненной и повышенной секрецией и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

260

Золототысячник, трава Аир болотный, корневище Цмин песчаный, цветки	В равных частях

С вечера залить 6 г смеси 2 стаканами сырой воды, утром кипятить в течение 5—7 минут. Выпить натощак 1 стакан чая, а остальное — в 4 приема, через 1 час после еды. Полезен при воспалении желчного пузыря.

261

Золототысячник, трава 2
Зверобой, трава 2
Мята перечная, листья 3
Тысячелистник, трава 1
Укроп, семена 2
Спорыш, трава 2

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Готовить на водяной бане. Пить равными порциями до 7 раз в день. Помогает при гастрите с повышенной секреторной функцией желудка и вздутием кишечника.

262

Золототысячник, трава 2
Иссоп, трава 3
Сухоцвет однолетний, трава 2
Хмель, шишки 2
Репешок аптечный, трава 3

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить равными порциями 6 раз в день. Полезен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной секреторной функцией и обменным полиартритом.

Противодиабетические чаи

263

Золототысячник, трава 5
Береза, листья 2
Боярышник, плоды 3
Вероника лекарственная, трава 1
Лопух большой, корень 5
Мята перечная, листья 2
Почечный чай, трава 2

Солодка голая, корень 2
Цикорий, корень 4
Шиповник коричный, плоды 2

Вечером высыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде.

264

Золототысячник, трава	В равных частях
Черника, листья	
Хвощ полевой, трава	
Спорыш, трава	

На 1 стакан горячей воды — 1 чайная ложка измельченной смеси. Кипятить 5 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день перед едой.

По назначению врача: На 1,5 стакана горячей воды — 1 столовая ложка сбора. Кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день перед едой в течение месяца.

«Кровоочистительные» чаи

265

Золототысячник, трава 3
Багульник болотный, трава 3
Девясил высокий, корень 2
Лен посевной, семена 2
Липа, цветки 3
Мята перечная, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Тысячелистник, трава 3
Чабрец, трава 4
Шиповник коричный, плоды 5
Эвкалипт, листья 2

На 0,5 л кипятка — 2—3 столовые ложки измельченной смеси. Настоять, процедить. Выпить в течение дня. Полезен при фурункулезе, юношеских угрях, экземе, диатезе и других инфекционно-аллергических заболеваниях кожи. Приятный пряный аромат сообщают чаю цветки липы, мята, ромашка, тысячелистник и чабрец. Вкус с горчинкой. Лучше пить с медом или вареньем.

266

Золототысячник, трава	2
Солодка голая, корень	5
Смородина черная, листья	5
Бузина черная, цветки	5
Душица, трава	5
Зверобой, трава	4
Спорыш, трава	4

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настоять. *Принимать по назначению врача* при экземе и нейродермите за 30 минут до еды.

При традиционной дозировке — 1 чайная ложка измельченной смеси на 1 стакан кипятка — можно пить как обычный чай, с медом или вареньем. Тонкий аромат напитку придают листья смородины, цветки бузины и трава душицы; вкус приятный. Горечь от золототысячника почти не заметна.

267 *Чай при энурезе*

Золототысячник, Зверобой } Трава, в равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченной смеси. Настоять. Пить равными порциями 2 раза в день. Русские народные лекари испокон веков считали этот чай самым надежным средством от недержания мочи, в том числе и ночного.

ЗОПНИК КЛУБНЕНОСНЫЙ
ЗОПНИК КОЛЮЧИЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое ароматичное растение с четырехгранными ветвистыми стеблями. Нижние листья крупные, сердцевидные. Цветки бело-розовые, собраны в густые мутовки. Цветет в июне—июле. На корнях — съедобные клубеньки.

Встречается в степной и лесостепной зонах России. Растет по склонам, кустарникам, на полянах, в садах.

Сходный вид — зопник колючий.

Выращивание. Сведений о культуре зопников собрать не удалось. Растение ценное — пряно-ароматическое, хороший медонос. Природные запасы незначительны. Можно полагать, что садоводы научатся выращивать и эту культуру, тем

более что зопник неприхотлив, растет на сухих каменистых почвах. Размножается семенами, которые созревают в июле—августе, а также вегетативно — клубнями.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают траву (стебли, листья, цветки), корни и корневые клубни. Траву собирают в июне—июле, корни и корневые клубни — в сентябре—октябре. Сушится обычным способом.

Применение. Растение содержит эфирное масло с лимонным запахом и дубильные вещества. В клубнях обнаружены сапонины; в траве — аскорбиновая кислота и микроэлементы — железо, магний, цинк, медь, марганец, никель, титан. В народной медицине применяется как вяжущее, ранозаживляющее и тонизирующее средство, а также при пневмонии и желтухе.

Клубни, содержащие крахмал, употребляют в пищу в жареном и печеном виде.

Трава используется для заварки чая и включается в чайные сборы.

Тонизирующие чаи

268

Из листьев и молодых стеблей заваривают вкусный и полезный чай, который лучше пить с молоком. На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сырья.

269

На 2 стакана кипятка — 2—3 столовые ложки листьев. Настоять и пить без дозировки, до еды. Рекомендуется при гипотонии.

270 *Грудной чай*

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченных корней и травы. Настаивать 4 часа. Пить по полстакана 3 раза в день до еды, можно с медом по вкусу. Рекомендуется при туберкулезе легких, пневмонии, бронхите, кашле.

271 *Чай при лихорадке*

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченных корней и травы. Настаивать 4 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Желудочные чаи

272

Зопник клубненосный, трава 3
Алтей лекарственный, корень 3
Кипрей узколистный, листья 4
Зверобой, трава 3
Спорыш, трава 3
Крапива двудомная, листья 3
Липа сердцевидная, цветки 4
Подорожник большой, листья 6

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки измельченного сбора. Настаивать 1—2 часа. Пить по 1/2—2/3 стакана 3—4 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно при сильных болях.

273

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченных клубней. Настаивать 4 часа. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при кровавых поносах и геморрое.

274

На 1 стакан кипятка — 1—2 столовые ложки травы. Пить по полстакана 3 раза в день за 30—40 минут до еды в течение двух месяцев. У подавляющего большинства больных, страдающих гиперацидными гастритами, снижалась кислотность желудочного сока, исчезали изжога и боли.

275

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка травы. Настаивать 4 часа. Пить равными порциями 3 раза в день до еды при холецистите и желтухе.

276

Зопник клубненосный, трава 4
Липа сердцевидная, цветки 4
Кипрей узколистный, листья 6
Девясил высокий, корень 4
Крапива двудомная, листья 4
Пустырник сердечный, трава 3

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Пить равными порциями 3—4 раза в день до еды при язвенной

болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (*по назначению врача*).

277

Зопник клубненосный, трава 2
Кипрей узколистный, листья 3
Горец перечный, листья 3
Крапива двудомная, листья 3
Липа сердцевидная, цветки 4
Льнянка обыкновенная, трава 4
Пустырник сердечный, трава 2
Пырей ползучий, корневище 4

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 30 минут. *Принимать только по назначению врача* при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при сильных болях. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

278 *Питательный напар*

На 0,5 л воды — 2 столовые ложки травы. Томить в печи до превращения в густую массу, наполовину разбавить молоком и пить с сахаром как чай. Напиток полезен при малокровии и туберкулезе легких.

Зопник придает травяному чаю тонкий приятный аромат и существенно облагораживает вкус напитка. Отыскать растение совсем не просто. Видимо, по этим причинам знатоки травяных чаев не любят распространяться о зопнике, умалчивают о нем. Выращиванием растения не занимались по простой причине: южные республики бывшего СССР в изобилии поставляли широкий ассортимент пряно-ароматических и пряно-вкусовых растений, среди которых наш зопник выглядел бы невыигрышно. Но времена изменились...

ИВА КОЗЬЯ, ИЛИ ИВА-БРЕДИНА

Характеристика. Ива козья — кустарник высотой от 2 до 6 м. Листья крупные, яйцевидные, снизу серовато-войлочные. Сережки крупные сидячие. Цветет с марта по апрель.

Встречается повсеместно — в смешанных лесах, по опушкам, канавам, берегам водоемов.

Выращивание. Иву следует выращивать только там, где плохо удаются другие растения, хотя лучшая для нее почва — песчано-суглинистая, хорошо разработанная, с умеренной влагой. Разводится черенками. Черенки длиной от 35 до 70 см нарезаются самой ранней весной, когда деревья еще находятся в состоянии покоя. В дело идут все тонкие прутья годовалого возраста. Верхушки отбрасываются. Рассаживаются черенки под кол или шило, рядами: вертикально втыкаются в землю нижним концом, заподлицо с землей, или же так, чтобы сверху осталось не более 1—2 глазков. На хорошей почве ивовые насаждения растут по 20 лет и более.

Уборка урожая и хранение. Кору заготовляют ранней весной, с началом сокодвижения, когда она легко отделяется; листья — в июне. Сырье сушат и хранят обычным способом.

Применение. С позиций садоводов-любителей ива представляет наибольшую ценность как ранний медонос. От ивы-бредины получают отличное корье, используемое для дубления кож, из прутьев плетут корзины. Кора с молодых побегов применяется как лекарственное средство. Находят применение и листья.

Кора содержит дубильные вещества, салицин, флавоноиды, витамин С. Водный настой коры обладает жаропонижающим, потогонным, вяжущим, кровоостанавливающим, антисептическим, противовоспалительным и успокаивающим действием. Отвар коры принимают при несварении желудка, катарах желудка и кишечника, поносах, ревматизме, подагре.

279 *Ивовый чай*

Ива Кипрей (иван-чай) Малина Земляника	Листья, в равных частях

Молодые листья ивы перемешать с листьями иван-чая, малины и земляники, сложить смесь в глиняный горшок, плотно закрыть (замазать густым тестом) и поставить в русскую протопленную печь томиться на 5—6 часов. Листья считаются готовыми, когда изменят цвет на темно-коричневый. После этого их режут ножом и высушивают. Заваривают как обычный чай. Хранят в стеклянных банках в сухом месте.

280 *Чай при заболеваниях горла*

Ива, кора 5
Вероника лекарственная, трава 5
Мята перечная, листья 5
Ромашка аптечная, цветки 2

Залить 15 г сбора 200 мл холодной воды; кипятить 5 минут, настаивать 1 час, перед употреблением добавить несколько капель пихтового масла. Пить по 1 стакану в горячем виде перед сном.

Потогонные чаи

281

Ива, кора Мать-и-мачеха, листья Душица, трава	В равных частях

На 2 стакана кипящей воды — 2 столовые ложки смеси; кипятить 5—10 минут, процедить. Выпить на ночь в горячем виде 1—1,5 стакана, можно с медом. Полезен при переохлаждении, опасности заболеть и при простуде.

282

Ива, кора Анис, плоды Мать-и-мачеха, листья Липа, цветки Малина, ягоды	В равных частях

На 1,5 стакана кипятка — 1 столовая ложка смеси. Кипятить 5 минут, процедить. Пить по 1 стакану на ночь горячим, хорошо с медом. Полезен при ревматизме и гриппозных состояниях.

Рецепт этого чая был известен еще в старину. Он полезен и здоровым людям, особенно если человек намерзнется за день и вечером не может согреться. Ничего, что вас сразу же бросит в жар и прошибет пот, — польза от него несомненна.

Как пищевое растение имеет ограниченное применение. Есть сведения, что в некоторых местностях молодые побеги, содержащие витамин С, употребляют в пищу ранней весной, до появления листьев. Зато в травяных чаях, профилактических и лечебных, кора и листья ивы нередко выступают в качестве основных компонентов сборов, не имеющих аналогов. Листья легко поддаются ферментации,

кора горчит не сильно, и поэтому ивовые чаи вполне приемлемы на вкус.

Желудочные чаи

283

Ива, кора	В равных частях
Ромашка аптечная, цветки	

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченной смеси. Настаивать 15 минут. Процедить и выпить в 2 приема с сахаром. Рекомендуется при расстройстве желудка.

284

Ива, кора	3
Береза, листья	2
Дурнишник колючий, трава	3
Зверобой, трава	7
Кипрей узколистный, трава	4
Калган, корневище	2
Можжевельник, плоды	2
Пастушья сумка, трава	2
Тысячелистник, трава	3
Черника, листья	3
Яснотка белая, цветки	3

Вечером высыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком (можно добавить 1 столовую ложку измельченных плодов шиповника). На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Полезен при поносах.

285 *Противоревматический чай*

Ива, кора	3
Береза повислая, листья	4
Бузина черная, цветки	3
Крапива двудомная, листья	3
Крушина ольховидная, кора	1
Петрушка, корни	3

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настоять. Пить по 1 стакану 2 раза в день до еды теплым — в качестве противовоспалительного, потогонного и общеукрепляющего средства при обострении ревматизма.

Чаи против артрита

286

Ива, кора 5
Береза, цветки 4
Бузина черная, цветки 1

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Настоять. Пить по полстакана 4 раза в день до еды.

287

Ива, кора	В равных частях
Петрушка, корни	
Бузина черная, цветки	
Крапива двудомная, листья	

Положить в эмалированную посуду 2 столовые ложки сухого измельченного сбора, залить 0,5 л кипятка, варить 5—7 минут на слабом огне. Настаивать 1—2 часа. Процедить и пить по 2/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

288 *Чай при подагре*

Ива, кора 4
Береза, листья 4
Бузина черная, цветки 2
Василек синий, цветки 1
Календула, цветки 1
Крапива двудомная, листья 2
Крушина, кора 1
Можжевельник, плоды 1
Хвощ полевой, трава 4

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Настоять. Пить в горячем виде по 1 стакану через каждые 2 часа при остром приступе подагрического артрита в качестве противовоспалительного, обезболивающего и мочегонного средства.

289 *Кровоостанавливающий чай*

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки коры ивы. Варить на кипящей водяной бане 5 минут. Пить по полстакана 3 раза в день, с вареньем, так как ацетилсалициловая кислота, содержащаяся в иве, может вызвать изжогу у людей с гиперацидным гастритом. Рекомендуется в качестве кровоостанавливающего средства.

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Характеристика. Полукустарник с супротивными, ланцетовидными, крупными листьями. Цветки мелкие, высота 70—80 см, расположены по 3—7 в пазухах листьев, образуют колосовидное соцветие в верхней части стебля. Цветет в июле—августе. Семена созревают в сентябре.

Родина — Средиземноморье и Средняя Азия. Культивируется.

Выращивание. Размножается семенами, стеблевыми черенками и делением куста. Ранней весной семена сеют непосредственно в грунт. При рассадном способе или вегетативном размножении иссоп цветет в первый год.

Рассаду выращивают в холодных парниках при посеве в начале марта. Всходы появляются через 10—12 дней. С образованием 5—6 листочков растения пересаживают на постоянное место и сразу поливают.

Иссоп нетребователен к условиям произрастания, засухоустойчив, зимостоек. Предпочитает, однако, хорошо освещенные участки с рыхлыми и чистыми от сорняков почвами. Не переносит засоленные и заболоченные почвы.

Уборка урожая и хранение. Иссоп убирают во время массового цветения, со второго года культуры. Хороший урожай получают в течение 5—6 лет. Урожайность зеленой массы за один укос составляет до 90 кг с сотки.

Сушат и хранят обычным для пряно-ароматических растений способом.

Применение. Иссоп обладает травянисто-пряным запахом с цветочными тонами. В листьях содержатся урсоловая и омановая кислоты, дубильные вещества, в цветках — флавоноиды. Способствует пищеварению, возбуждает аппетит. Настой иссопа в качестве общеукрепляющего напитка рекомендуют пожилым людям. Помогает при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей, астме, неврозах.

В свежем и высушенном виде иссоп применяют как приправу к салатам, мясным супам и овощным блюдам, при засолке огурцов и томатов. Улучшает вкус блюд из фасоли, гороха. На Востоке его добавляют во фруктовые напитки. Хорошо сочетается с петрушкой, укропом, сельдереем, фенхелем, мятой, майораном, базиликом. Из-за резкого запаха растение добавляют в блюда в небольшом количестве.

Применяется иссоп и как чаенапиточное растение.

Общеукрепляющие чаи

290 *«Чашка с континента»*

Иссоп, листья 2
Липа, цветки 1
Мелисса, трава 2

Засыпать 5—6 чайных ложек смеси в заварочный чайник и залить 2 стаканами кипятка. Закрыть крышкой, настаивать 5 минут. Процедить и подсластить, по желанию, медом. Подавать горячим.

291

Настоять 2 горсти травы иссопа в 1 л холодной воды, довести до кипения. Настаивать 15 минут, процедить. Пить тепловатым или охлажденным, не более 3 стаканов в день. Помогает при ряде болезней, связанных с ослизнением дыхательных путей; при желудочно-кишечных заболеваниях. Рекомендуется пожилым людям в качестве общеукрепляющего напитка.

Грудные чаи

292

Иссоп, трава 2
Мыльнянка, трава 2
Мелисса, трава 2
Синюха голубая, корень 3
Шалфей лекарственный, трава 3

На 2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить равными порциями 7 раз в день. Полезен при бронхите, сопровождающемся мучительным сухим кашлем с болями в грудной клетке.

293

Иссоп, трава 3
Шалфей лекарственный, трава 3
Коровяк скипетровидный, цветки 3
Цикорий, корень 2
Дуб, кора 1

Корни цикория и кору дуба хорошо измельчить. На 1 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Принимать равными порциями 6 раз в день. Полезен при хроническом бронхите,

пневмонии, плохом сне, потливости; ослабленным больным; при болях в сердце, возникших на фоне хронических поражений бронхолегочной системы; при гепатитах.

Чаи 292 и 293 пить только по назначению врача.

294

Иссоп, трава	1
Аир, корневище	2
Багульник болотный, побеги	4
Бузина черная, цветки	2
Вахта трехлистная, листья	2
Ива белая, кора	1
Девясил высокий, корневища	2
Донник лекарственный, трава	1
Зверобой, трава	3
Клевер луговой, трава	1
Крапива двудомная, листья	2
Малина, плоды и листья	3
Мать-и-мачеха, листья	2
Можжевельник, плоды	1
Одуванчик, корни	1
Орех грецкий, листья	1
Ромашка аптечная, цветки	3
Спорыш, трава	3
Тысячелистник, трава	2
Фиалка трехцветная, трава	3

На 1 л кипятка — 4—6 столовых ложек измельченной смеси. Настаивать в термосе 4 часа. Пить в течение дня горячим, как обычный чай. Помогает при пневмонии, экссудативном плеврите, хронической пневмонии, хроническом бронхите, бронхоэктазе, туберкулезе легких и бронхиальной астме. Через 14 дней снизить дозу наполовину. Каждые 2—3 месяца делать перерыв на 7—10 дней и менять сбор.

Рецепт сбора 294 рекомендуется многими известными фармацевтами и фитотерапевтами в силу его высокой эффективности. Попытаемся проанализировать его как чай. Напиток ароматный. Чудный запах ему придают аир, бузина, донник, можжевельник, ромашка и тысячелистник — пряно-ароматические растения. Напиток горчит. Горечи содержат аир, вахта, девясил, тысячелистник. Если заваривать чай из расчета 1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка и пить с

медом или вареньем, то его можно употреблять и здоровым людям как диетический напиток.

В двадцатые годы, до коллективизации, иссоп разводили в средней полосе России на пасеках, с медоносными целями. Мед с иссопа принадлежит к высшим сортам. Любовь пчел к этому растению указывает на то, что травяные чаи с иссопом относятся к разряду лучших: пчелы не подводят.

КАЛГАН, ИЛИ ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с трех—пятипальчатыми листьями. Цветки желтые с 4 лепестками. Цветет с мая по август. Плоды — сухие сборные семянки. Корневище толстое, горизонтальное, длиной 2—7 см.

Встречается во всей европейской части России, на юге Западной Сибири. Растет по опушкам, сыроватым лесным лугам, кустарникам, на вырубках и болотах.

Выращивание. Калган разводят как лекарственное и пряно-ароматическое растение. Размножается семенами. Сеют в феврале—марте или под зиму. Ширина междурядий 45—70 см, глубина заделки семян 1 см. Хорошо растет на рыхлых супесчаных и суглинистых, богатых перегноем почвах. Тяжелые глинистые почвы не переносит.

Уборка урожая и хранение. Сырьем являются корневища калгана, их убирают во время отмирания надземной части растений: на второй или третий год жизни — в сентябре—октябре или в апреле—мае. Собранные корневища промывают и сушат. Некоторые любители калгана перемалывают высушенные корневища в порошок и хранят в стеклянной посуде. Собирают и траву калгана.

Применение. В корневищах калгана содержатся дубильные вещества и небольшое количество эфирного масла, благодаря которому корневище обладает нежным ароматом, напоминающим аромат розы. Обладает сильным бактерицидным свойством. Растение употребляют как противовоспалительное и вяжущее средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и полости рта. Отвар корневищ принимают при внутреннем кровотечении, используют в качестве наружного

средства при ожогах, кровоточащих ранах и язвах, мокнущей экземе и других кожных заболеваниях.

Как пищевое пряно-ароматическое растение калган применяют в рыбной промышленности. Входит в состав отечественных пряностей. В кулинарии корневища калгана отваривают и подают с маслом. Листья служат приправой к мясным, рыбным и крупяным блюдам.

Из травы и корневища калгана готовят чай.

295 *Чай при заболеваниях печени*

Калган, трава .... 25 г
То же, корневище .... 5 г

Смесь травы и измельченных корневищ залить 600 мл кипятка, оставить на водяной бане на 30 минут, настаивать 30 минут, профильтровать. Принимать в теплом виде равными порциями 3 раза в день за 2 часа до приема пищи — ежедневно в течение 1,5—2 месяцев и профилактически 2 раза в год по 1 месяцу в осенне-весенний период. Рекомендуется при лечении цирроза печени после перенесенной болезни Боткина; одновременно назначается соответствующая диета с ограничением поваренной соли до 3—4 г и жидкости до 500—600 мл в сутки.

Вяжущие и противовоспалительные чаи

296

Калган, корневище 2
Цмин песчаный, цветки 2
Шалфей, листья 5
Тмин, плоды 1

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки смеси. Настаивать до охлаждения, процедить. При поносе пить равными порциями за 30 минут до еды.

297

Калган, корневище 1
Цмин песчаный, цветки 2
Шалфей, листья 5
Тмин, плоды 1

На 1 стакан кипятка — 1—2 столовые ложки сбора. Нагревать на водяной бане 10 минут, процедить. Пить равными порциями 3—4 раза в день за 1 час до еды — для

симптоматического лечения поноса при гипоацидном гастрите.

298

Калган, корневище 3
Крапива двудомная, листья 3
Ромашка аптечная, цветки 2

На 300 мл кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настаивать в тепле 30 минут. В течение суток пить равными порциями — через каждый час. Обладает кровоостанавливающим действием, полезен при кровоточащей язве желудка.

299

Калган, корневище 1
Кровохлебка, корневище 1
Пастушья сумка, трава 2

Залить 5 столовых ложек сбора (45 г) 1 л воды, настаивать ночь, варить на паровой бане 10 минут. Принимать по 1 стакану утром натощак и еще 4 раза в день через 1 час после каждого приема пищи. Полезен при энтероколите и поносе.

300

Калган, корневище
Мята перечная, листья
Ромашка, цветки
Шиповник, плоды
} В равных частях

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка сбора. Кипятить на водяной бане 5 минут, настаивать 4—5 часов. Пить равными порциями 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Полезен при хронических энтеритах и энтероколитах, действует мягко.

301

Калган, корневище
Ежевика, листья
Малина, листья
Зверобой, трава
Кровохлебка, корень
} В равных частях

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки смеси. Довести до кипения. Настоять в термосе. Пить равными порциями 6—8 раз в день в теплом виде. Полезен при колите со склонностью к поносам.

Чаи с калганом обладают приятным ароматом, специфическим вкусом и почти не содержат горечей. Однако употреблять их в пищу в качестве обыденных вкусовых напитков следует с осторожностью, поскольку калган и некоторые другие растения, входящие в сборы, требуют знания их лечебных свойств, пусть в самом общем виде. Надежнее отнести все эти чаи к профилактическим и лечебным, и если и включать их в повседневное питание, то по совету врача.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Характеристика. Кустарник с лопастными крупнозубчатыми листьями. Соцветия белые зонтиковидные. Цветет в мае—июне. Плоды — красные костянки горьковатого вкуса. Краснеют в августе, но полностью созревают в конце сентября—начале октября.

В России распространена повсеместно. Любит влажные места: поймы рек и ручьев, заболоченные луга; входит в подлесок хвойно-лиственных насаждений, а также чистых ельников. Относительно теневынослива, но предпочитает открытые солнечные и полуоткрытые места. Привлекает птиц и благодаря им легко размножается семенами.

Выращивание. Калину с давних пор разводят в усадьбах. В настоящее время она все чаще появляется на садовых участках. У калины есть садовая махровая форма — «Бульденеж» — с шаровидными ярко-белыми, довольно крупными соцветиями. Есть и калина карликовая — зимостойкий кустарник, достигающий 0,5 м в высоту. Легко переносит пересадку, поэтому проще всего разводить ее саженцами или сеянцами, которые желательно приобретать в хорошем питомнике. Размножают калину и семенами. Их надо высевать осенью, сразу после сбора, либо ранней весной. Для весенних посевов семена стратифицируют.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают кору, листья и цветки, плоды калины. Весной, с началом сокодвижения, кору обдирают, рассыпают тонким слоем и сушат. Листья и цветки обычно собирают в начале июня, в период массового цветения. Их связывают в пучки и сушат в темном проветриваемом помещении. Ягоды вместе с кистями срезают в

конце сентября и сразу же пускают в переработку либо связывают в пучки и подвешивают на чердаке до зимних холодов. Подмороженные, они утрачивают горечь.

Применение. Калина славится своими целебными свойствами и применяется в питании. В медицине употребляются кора калины, цветки и ягоды. Кора содержит горький гликозид вибурнин, дубильные вещества и др. В состав ягод входят сахара, дубильные вещества и органические кислоты — изовалериановая и уксусная, а также витамин С. Кора обладает сильным кровоостанавливающим действием. Ягоды влияют на деятельность сердца, усиливая сокращение его мышцы, и обладают мочегонным, желчегонным и противовоспалительным действием. Отвар коры назначают при различных кровотечениях, особенно в гинекологической практике. Настой или отвар плодов калины дает хорошие результаты при кашле, удушье, простудных лихорадках, поносе. Употребляется при язвенных заболеваниях желудка, кишечника. Сок плодов с медом в прошлом принимали при раковых заболеваниях. Ягоды калины с медом — прекрасное средство при повышенном давлении.

В питании используют ягоды калины. Из них готовят мармелад, пастилу, начинки для конфет, соки, желе, варят варенье, кисели, повидло, джем, делают начинки для пирогов, пекут лепешки.

Применяется калина и как чаенапиточное растение, а из семян ее ягод знатоки готовят превосходный суррогат кофе.

302 *Калиново-яблочный чай*

Калина, плоды .... 1 ст. ложка
Яблоки .... 1 шт.

Ягоды и мелко порезанное яблоко положить в заварочный чайник, залить кипятком. Пить как обычный чай.

303 *Калиновый кофе*

Высушенные семена поджарить до светло-коричневого цвета и перемолоть на кофемолке. Заваривать обычным способом.

304 *Грудной чай*

Калина, цветки и листья 2
Коровяк, цветки 1
Оеока парвская, трава 3

Мать-и-мачеха, листья и цветки 2
Вереск, трава 2
Крапива двудомная, листья 2

На 1 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Пить равными порциями 4 раза в день. Применяют при хроническом бронхите, бронхоэктазах легких с легочным сердцем, одышкой и приступами удушья, болями в грудной клетке, низким гемоглобином крови и частыми пневмониями.

305 *Желудочный настой*

На 1 л воды — 4 столовые ложки ягод. Настаивать в течение 1 месяца в холодной родниковой воде. Процедить. Пить равными порциями 3 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при низкой или нулевой кислотности желудочного сока.

306 *Противораковый чай*

Калина, ветки с ягодами

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченного сырья. Прокипятить, настоять. Пить равными порциями 3 раза в день за 30 минут до еды.

Свежие ягоды калины красной, настой из них или настой из веток калины с ягодами принимают внутрь при гастритах с пониженной кислотностью и в целях профилактики рака желудка.

Плоды калины, растертые с сахаром, или сок принимают для успокоения болей в сердце и при гипертонии. Но действие калины лучше проявляется в сборах или в чаях, употребляемых без ограничения.

307 *Чай при простуде*

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченных цветков калины. Пить равными порциями 3—4 раза в день до еды, можно с медом.

«Калина» — древнеславянское слово, обозначающее, по одной версии, кустарник, растущий на болоте, по другой — указывающее на ярко-красный, как бы раскаленный цвет плодов. У многих славянских народов калина считалась символом девичьей красоты, любви и счастья.

КИЗИЛ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Высокий кустарник с супротивными яйцевидными листьями. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в головчатые соцветия. Цветет в апреле—мае. Плоды — кисло-сладкие костянки с продолговатой косточкой.

В диком виде встречается на юге России и на Дальнем Востоке. Растет преимущественно в горах и лесах.

Выращивание. Кизил разводят на садовых участках ради плодов и как прекрасный медонос. Любит влажную почву, содержащую известь, хотя в отношении почв неразборчив. Размножается семенами, отводками, черенками и отпрысками. По мнению специалистов, лучше всего разводить кизил семенами, которые высеваются осенью прямо на место, в рыхлую землю. Семена долго не прорастают, а взошедшие растения развиваются очень медленно, но зато приживаемость их высокая. Кизил доживает до глубокой старости.

К сожалению, большинство наших садоводов лишены возможности выращивать это растение из-за того, что его нельзя культивировать дальше районов распространения черешни.

Уборка урожая и хранение. Плоды кизила собирают в августе—сентябре, по мере созревания, а листья в мае. Кроме того, ранней весной может заготовляться кора кизила как лекарственное сырье.

Плоды сразу идут в переработку либо сушатся. Листья и кору также сушат обычным способом.

Примененне. Плоды кизила содержат сахара, органичеекие кислоты, дубильные вещества, витамины, фитонциды. Обладают вяжущим, бактерицидным, противоцинготным, общеукрепляющим и тонизируюшим действием. В листьях обнаружены витамины С и Е. Все части растения применяются в народной медицине.

Плоды кизила употребляются в пищу. Из них готовят супы, варенье, джем, компот, желе. Вкусен кизил маринованный.

Плоды и листья кизила могут употребляться для заварки чаев.

Желудочные чаи

308

Отварить 2 столовые ложки свежих или сухих плодов в 1 стакане воды, настаивать 8 часов, размять, процедить. Принимать, подсластив, по полстакана 2 раза в день как

общеукрепляющее средство и при поносах. Полезен больным гастритом и язвенной болезнью с пониженной кислотностью.

309

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сухих измельченных листьев. Кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Принимать равными порциями 3 раза в день до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносах. Плоды употреблять в пищу в свежем и сушеном виде в тех же случаях.

Плоды и листья кизила могут входить в сборы трав для профилактических и лечебных чаев. Листья кизила в смеси с листьями березы могут послужить основой для поливитаминного чая.

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ, ИЛИ ИВАН-ЧАЙ

Характеристика. Многолетнее корнеотпрысковое травянистое растение с прямостоячим стеблем. Листья ланцетные, заостренные. Цветки пурпурно-розовые, собраны в длинную кисть. Цветет в июне—июле. Плод — длинная четырехгранная стручковидная коробочка. Семена многочисленные, с пушистым белым хохолком, легко разносятся ветром. Высота до 1,5 м.

Встречается на всей территории России. Растет на сухих песчаных местах, по лесным опушкам, кустарникам, на вырубках, насыпях, вдоль железных дорог, у канав.

Выращивание. Разведение кипрея на садовом участке не оправдано, зато за пределами участка в окрестностях зоны садового кооператива — выгодно во всех отношениях: кипрей — непревзойденный медонос и отменное чаенапиточное растение.

Легко размножается семенами и посадкой корней, которые режут на части длиной 10—15 см и заделывают в грунт на глубину 5—10 см, как в естественных условиях. Особой обработки почвы не требуется, важно, чтобы был нарушен плотный дерн и семена попали на обнаженную землю. Кипрей очень любит селитру и другие минеральные удобрения, хорошо приживается на кострищах. На одном месте держится

до 5 лет, заглушая все другие травы. Вытесняют его обычно малина, береза и другие древесные и кустарниковые породы.

Уборка урожая и хранение. Обычно заготавливают листья кипрея, иногда всю траву. Листья очень легко отделяются от стебля, если одной рукой взять растение за верхушку, а второй собрать листья в горсть, пройдясь по стеблю сверху вниз. Если на садовом участке есть пасека, то собирать листья во время цветения не стоит, тем более что время заготовки ограничивается началом увядания листьев. Кроме того, собранная во время цветения трава при сушке покрывается белым пухом и отделить его трудно.

Перед сушкой листья кипрея целесообразно подвергать ферментации — в противном случае они придают чаю травяной запах и совершенно лишены аромата.

Применение. Кипрей содержит флавоноиды, дубильные вещества, слизи, витамин С. Славится как чаенапиточное растение, а из корней можно готовить заменитель кофе. Опытным путем установлено, что трава обладает вяжущим противовоспалительным, кровоостанавливающим, легким слабительным, мягчительным и слабым усыпляющим действием.

Самостоятельно кипрей для заварки чая применяется редко. Даже ферментированные листья подмешивают к обычному чаю. Зато в сборах он незаменим. В старину кипрейный чай, смешанный с китайским, почитался в семьях с любым достатком и назывался «копоркой», что связано с селом Копорье, где жители занимались производством и продажей этого продукта.

310 *«Копорский чай»*

Кипрей, листья ферментированные	} В равных частях
Чай черный	

Листья кипрея (либо смесь кипрея с чаем) положить в горячий фарфоровый чайник, обдать кипятком, слить его и тут же залить вновь. Настаивать 5 минут в тепле. Оказывает благоприятное действие при бессоннице и головных болях, нормализует деятельность кишечника.

Успокоительные чаи

311

Кипрей, листья	3
Таволга вязолистная, трава	1
Вишня, листья	1
Мята перечная, листья	1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день. Полезен при бессоннице.

312

Кипрей, листья 3
Таволга, листья и цветки 1
Крапива, листья 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день.

313

Кипрей, трава... 2
Боярышник, плоды.................................... 2
Мята перечная, листья 1
Пустырник, трава 1

На 2 стакана кипятка — 2 столовые ложки смеси. Принимать по полстакана 3 раза в день. Последний прием — за 30 минут до отхода ко сну (при бессоннице, связанной с головными болями).

314 *Кроветворный чай*

Кипрей, листья
Крапива, листья } В равных частях
Гречиха, цветки

На 2 стакана кипятка — 3 столовые ложки смеси. Настаивать 3 часа. Пить равными порциями 3—4 раза в день до еды. Полезен при малокровии.

315 *Противосклеротический чай*

Кипрей, листья 3
Клевер, цветочные головки 3
Зверобой, трава 1
Пустырник, трава 1
Береза, листья 1

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут и пить вместо чая при атеросклерозе.

316 *Противовоспалительный чай*

Кипрей, листья 3
Таволга, листья 3
Шиповник, плоды 3

Зверобой, трава 2
Черника, листья 2
Костяника, листья 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день. Благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, почек, печени.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ

Характеристика. Двулетнее или многолетнее травянистое растение. Цветки мелкие, мотылькового типа, собраны в шаровидные лилово-красные головки. Время цветения — май—июль.

Встречается почти на всей территории России. Растет по лугам, опушкам леса, полянам, кустарникам.

Выращивание. Разводится на корм скоту и как медонос. Очень выгодная техническая культура. Если у вас есть пчелы, способные брать нектар с клевера, то выгодно выращивать клевер и на семена, которые ценятся очень дорого.

Уборка урожая и хранение. Траву и цветки собирают во время цветения, семена — по мере созревания. Сушат в темноте, в пучках, иначе листья и цветочные головки чернеют. Хранят в бумажных мешках.

Применение. Растение обладает отхаркивающим, мягчительным, мочегонным, потогонным, противовоспалительным и антисептическим действием. Настой или отвар цветочных головок и листьев принимают при малокровии, простудных заболеваниях.

Применяется клевер и в питании как чаенапиточное растение. Однако чай, заваренный только клевером, имеет неприятный вкус и лишен аромата. Поэтому чаще всего растение добавляют в чайные сборы.

Общеукрепляющие чаи

317

Клевер, цветки 2
Зверобой, трава 1
Смородина черная, листья 1

Заваривать и пить как обычный чай.

318

Клевер, трава с цветками 3
Кипрей, то же 3
Зверобой, трава 1
Пустырник, трава 1
Береза, листья 1

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут и пить вместо чая с медом.

Грудные чаи

319

Клевер, цветки 3
Первоцвет весенний, цветки 2
Розмарин, трава 3
Роза крымская, лепестки 3
Мята перечная, листья 1

На 1,5 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Настаивать 30 минут. Принимать равными порциями 6 раз в день. Полезен при хронических заболеваниях легких, выраженном атеросклерозе; для ослабленных больных.

320

Клевер, цветки 2
Буквица, трава 2
Бузина черная, цветки 3
Синюха голубая, трава 3
Донник лекарственный, трава 2

На 2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Настаивать 30 минут. Принимать равными порциями. Полезен при воспалительных заболеваниях бронхолегочной системы с сильным кашлем и трудноотделяемой мокротой, при резкой слабости и длительно болеющим, для людей преклонного возраста.

321 *Противосклеротический чай*

Клевер, цветки 5
Одуванчик, корни 2
Вероника, трава 1
Душица, трава 1
Мята перечная, листья 3

На 2 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Пить равными порциями 6 раз в день в течение 24 дней, затем прием

сократить — 3 раза в день до 6 месяцев. Рекомендуется престарелым людям с выраженным атеросклерозом, ослабленным и длительно болеющим.

КЛЮКВА БОЛОТНАЯ

Характеристика. Мелкий стелющийся вечнозеленый кустарник с мелкими, кожистыми, яйцевидными листьями. Цветки розовые, мелкие, поникшие. Плоды — шаровидные кислые ягоды красного цвета. Созревают в сентябре. Встречается в северной и средней полосах России, в тундровой и лесной зонах, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на моховых торфяных болотах.

Выращивание. Клюкву успешно культивируют в зарубежных странах в промышленных масштабах, у нас в стране — в ботанических садах. Можно выращивать ее и на садовых участках, если соблюдать определенные условия — готовить торфяную подстилку, добиваться 70%-ной влажности мха и др. Благодаря своим длинным, быстрорастущим стебелькам хорошо размножается вегетативно.

Уборка урожая и хранение. Сбор ягод клюквы ведется в сентябре—ноябре, когда ягоды приобретают темно-красный цвет. Можно собирать клюкву и ранней весной — из-под снега. Благодаря содержанию бензойной кислоты ягоды могут долго храниться в свежем виде.

Собирают и листья клюквы — для чая.

Применение. Ягоды клюквы содержат флавоновые, пектиновые и дубильные вещества, бензойную и лимонную кислоты, витамин С, сравнительно много железа и марганца, йод, алюминий, медь, серебро, калий, барий. Много биологически активных веществ и в надземной части растения.

Считается, что ягоды клюквы благоприятно влияют на состав крови. Все растение применяют также при нарушении обмена веществ, анемии, изжоге. Клюква — богатый источник витаминов.

Листья клюквы издавна употребляются для заварки чая.

322 *Клюквенный чай*

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка листьев. Настаивать 30 минут. Листья клюквы болотной в виде чая с медом пьют без дозировки при одышке.

323 *Общеукрепляющий чай*

Засыпать в термос 10 ягод и 1 столовую ложку листьев, залить 200 мл кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить равными порциями 3 раза в день. Полезен при гипертонии, атеросклерозе, гастритах, колитах, нарушении обмена веществ.

324 *Клюквенный напиток*

Размятые ягоды клюквы (125 г) отжать через марлю, отжим залить водой (800 мл), кипятить 10 минут и процедить. В отвар влить сок и добавить сахар (125 г) или мед (15 г). Усиливает действие антибиотиков и сульфаниламидов, особенно при лечении пиелонефрита. В последнее время обнаружено, что клюква выводит из крови радиоактивные кобальт и стронций.

325 *Клюквенно-картофельный напиток*

Клюква, ягоды .... 50 г
Картофель .... 200 г
Сахарный песок .... 15 г

Очищенный картофель натереть на мелкой терке (лучше пропустить через мясорубку или соковыжималку), оставить для отстоя крахмала на 1—2 часа, осторожно слить сок и добавить сырой клюквенный сок и сахар. Очень полезен для лечения пиелонефрита, нередко ведущего к гипертонии.

326 *Клюквенный ягодный чай*

Клюква, ягоды .... 2 стакана
Сахарный песок .... 0,5 стакана
Вода .... 1 стакан

Клюкву истолочь, добавить сахар и воду, вскипятить, процедить. Разбавить водой по вкусу. Пить вместо чая. Полезен при гипертонии.

Примечание. Употребление клюквы противопоказано людям, страдающим язвой желудка и острыми воспалительными процессами пищеварительного тракта.

В связи с осушением болот клюква сокращает свой ареал, поэтому предприимчивые люди создают специальные плантации, где ягоду выращивают в культуре. Урожайность при этом резко возрастает, да и ягода гораздо крупнее и не теряет своих лечебных и вкусовых качеств.

КНЯЖЕНИКА

Характеристика. Многолетнее травянистое растение со стелющимися стеблями. Листья тонкие, тройчатые, морщинистые, на длинных черешках; в сухую погоду сворачиваются, а перед дождем расправляются. Цветки розовые, крупные. Цветет в июне. Ягоды — сложные костянки, темно-красные или темно-вишневые, похожие на ягоды ежевики, только мельче.

Произрастает во всех областях северной части европейской территории России — по окраинам болот, на влажных местах, заболоченных гарях, в сырых смешанных и лиственных лесах, на опушках и полянах.

Выращивание. Княженика вводится в культуру. На участках со сходными условиями произрастания при надлежащем уходе может давать высокие урожаи, оправдывающие ее разведение. Размножается вегетативно.

Уборка урожая и хранение. Ягоды собирают по мере созревания и сразу пускают в переработку, иногда сушат (лучше на сушилке — электрической или газовой). Листья собирают в мае, пока они не загрубели. Их сушат и хранят в бумажной таре, в сухом месте.

Применение. Ягоды княженики сладкие, душистые, с запахом персика и ананаса. Княженика — лучшая ягода севера, содержит сахара, лимонную и яблочную кислоты, витамин С, а также сапонины и флавоноиды. Употребляется в свежем и переработанном виде (компот, напитки, варенье). Из листьев княженики заваривают чай.

Поливитаминные чаи

327

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка листьев. Настаивать 20 минут. Пить как чай.

328

Княженика, листья 2
Черника, листья 3
Голубика, листья 3
Медуница, листья 2
Чабрец, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить как чай. Напиток коричневатого цвета

с приятным вкусом и ароматом, обладает тонизирующим, поливитаминным, регулирующим обмен веществ действием.

329

Княженика, листья 3
Костяника, листья 3
Смородина черная, листья 1
Душица, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки измельченной смеси. Настаивать 1—1,5 часа. Ароматный и вкусный оздоровляющий напиток с большим содержанием витаминов. Обладает противосклеротическим, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием.

330

Княженика, листья 1
Шиповник, плоды 2

Сухие плоды шиповника измельчить, залить водой и довести до кипения. Добавить листья княженики и настоять в закрытом фарфоровом чайнике не менее часа. Процедить. Получится напиток красивого красновато-коричневого цвета. Регулирует обмен веществ, обладает общеукрепляющим, кроветворным, противосклеротическим действием.

Чай имеет отличный аромат и вкус. Это значит, что растение, составляющее его основу, является также корригентным компонентом. Поэтому подвергать ферментации листья княженики не следует.

КОЗЕЛЕЦ, ИЛИ СКОРЦОНЕР

Характеристика. Многолетняя трава или полукустарник с язычковыми, желтыми, пахнущими ванилью цветками. Корень стержневой, длинный (30—40 см), темно-коричневый или черный. Из-за этого растение называют еще черной морковью. В диком виде растет на сухих луговых землях, преимущественно на юге европейской части России. Хороший медонос.

Выращивание. Козелец — овощная культура. Сортов известно немного: Обыкновенный, Русский великан и Вулкан. Нетребователен к почве и агротехнике, но лучше растет на

рыхлых почвах, хорошо заправленных органическими и минеральными удобрениями. Обычно козелец возделывают как двулетнюю культуру, тогда семена высевают в начале августа. Намоченные семена засыпают в бороздки не глубже 1,5 см, как морковь. Всходы прореживают. В дальнейшем растения регулярно поливают, удаляют сорняки и рыхлят почву.

Уборка урожая и хранение. Корни выкапывают осенью, по мере наступления холодов, очень осторожно, чтобы не повредить. Хранят в холодном подвале, присыпанными влажным песком. Здоровые корни сохраняются долго; поврежденные (теряющие млечный сок) быстро сморщиваются и для хранения непригодны — их надо в первую очередь использовать в пищу и сушить.

Применение. Раньше козелец в основном использовали как лекарственное растение, позже стали ценить и его пищевые свойства. Растение богато инулином, весьма полезным для страдающих диабетом и ревматизмом. В корнях содержатся легкоусвояемые сахара, азотистые вещества, витамины и соли микроэлементов. Применение корня улучшает обмен веществ и оздоравливает организм.

Козелец добавляют в супы. Тушенный в масле, он напоминает спаржу. Отваренные в подсоленной воде и поджаренные на сливочном масле корни — хорошая приправа ко вторым блюдам. Из молодых отбеленных листьев готовят вкусный салат.

Корни козельца могут служить заменителем кофе.

331 *Скорцонеровый кофе*

Свежие корни вымыть, очистить от кожицы, мелко порезать, высушить, поджарить и перемолоть в кофемолке. Заваривать и пить как обычный кофе. Оздоровляющий напиток, рекомендуется для профилактики сахарного диабета.

Можно попробовать сделать более сложный по составу кофе, например смешать сушеные корни козельца и топинамбура, чтобы усилить оздоравливающий эффект.

КОРОВЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение высотой 1,5 м. Все растение опушенное. Цветки желтые, в крупном колосовидном соцветии. Цветет в июне—августе,

когда пчелы работают наиболее активно. Плод — густоопушенная коробочка. Семена созревают в сентябре—октябре.

Встречается в южной и средней зонах европейской части России. Растет по каменистым склонам, в степях, на сухих лугах, опушках, склонах железнодорожных насыпей, в песчаных местах, у жилья. Исчезающий вид.

Выращивание. Коровяк культивировать на участке не имеет смысла, но вырастить его в окрестности, на бросовых песчаных и каменистых землях, вдоль забора и т. д. неплохо: растение — хороший медонос и является прекрасным чаенапиточным растением. Размножается семенами, которые лучше высевать под зиму, заделывая в грунт мотыгой или засыпая граблями. Коровяк селится на бесплодных землях, недоступных для большинства других растений, поэтому вероятность его вытеснения сорняками мала.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают цветки и листья коровяка. Сушат в затененном и хорошо проветриваемом помещении, лучше в пучках. Хранят в бумажной или деревянной таре.

Применение. Цветки коровяка содержат слизистые вещества, камедь, сапонины, сахара, кумарины, каротин, флавоноиды и эфирное масло. Цветки и листья обладают отхаркивающим, мягчительным и противовоспалительным свойствами. Цветки коровяка входят в состав грудных отхаркивающих сборов.

Цветки и листья коровяка используются для заварки чая.

332 *Коровяковый чай*

Из венчиков (лепестков) без чашечек и тычинок заваривают вкусный и полезный чай, имеюший запах меда. Венчики добавляют в натуральный чай. На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка цветков. Настаивать 30 минут.

Грудные чаи

333

Залить 3—4 чайные ложки измельченных цветков 2—3 стаканами горячей воды, кипятить 5 минут в закрытом сосуде, настаивать полчаса, процедить, добавить сахар (по вкусу). Принимать по 1 стакану на ночь теплым. Полезен при воспалительных заболеваниях органов дыхания и кашле.

334

Коровяк, цветки 1
Алтей, корень 4
Солодка, корень 1,5
Мать-и-мачеха, листья 2
Фенхель, плоды 1

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом холодной воды, настаивать 2 минуты, варить 5 минут. При кашле пить в течение дня, можно добавить мед (по вкусу).

335

Коровяк, цветки 1
Анис, плоды 1
Мать-и-мачеха, листья 2
Алтей, корень 4
Солодка голая, корень 1,5
Касатик, корневище 0,5

Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить и принимать по полстакана через 3 часа. Хорошее отхаркивающее средство.

336

Коровяк, цветки 3
Алтей, корень 2
Берёза, почки 2
Будра плющевидная, трава 1
Буквица, трава 2
Вероника, трава 1
Девясил, корень 2
Донник лекарственный, трава 1
Зверобой, трава 4
Земляника лесная, листья 1
Календула, цветки 2
Липа, цветки 2
Солодка голая, корень 2
Тмин, плоды 1
Фенхель, плоды 1
Чабрец, трава 2
Шалфей лекарственный, листья 3
Эвкалипт, листья 1

Высыпать в термос 4—6 столовых ложек сбора (0,7—1 л), залить доверху крутым кипятком. На следующий день выпить

в 3—4 приема — при пневмонии, экссудативном плеврите, хронической пневмонии, хроническом бронхите, бронхоэктазах, туберкулезе легких и бронхиальной астме.

Чай 336 можно с успехом употреблять в качестве диетического, особо полезного продукта и профилактического средства, если несколько уменьшить дозировку. Вкус напитка и аромат великолепны. В нем удачно подобраны ароматические растения — коровяк, буквица, донник, тмин, фенхель, чабрец и шалфей. Все остальные растения также являются съедобными, чаенапиточными.

337

Коровяк, цветки 2
Медуница лекарственная, трава 2
Шалфей лекарственный, листья 3
Мать-и-мачеха, листья и цветки 2
Лаванда колосковая, трава 3

На 2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 5 раз в день. Рекомендуется как отхаркивающее при сухом кашле с трудноотделяемой мокротой.

338 *Противосклеротический чай*

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка листьев. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 2 раза в день при гипертонии и атеросклерозе.

339 *Урологический чай*

Коровяк, цветки 3
Липа, цветки 4
Земляника лесная, листья 6

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 2—3 раза в день при почечнокаменной болезни и воспалении мочевого пузыря.

КОСТЯНИКА

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с ползучими отростками, высотой 30—40 см. Стебель прямостоячий, покрыт острыми шипами и оттопыренными волос-

ками. Листья тройчатые. Цветки небольшие, белые. Цветет в мае—июне. Ягоды — крупные красные костянки, сочные, кисло-сладкие, напоминают вкус граната. Созревают в июле—августе.

Растет в разреженных лесах и на лесных полянах лиственных и еловых лесов, по кустарникам и на каменистых склонах в северных и центральных областях европейской территории России. Исчезающий вид.

Выращивание. Может разводиться на садовых участках ради ягод и главным образом для заготовки травы на чай. Размножается вегетативно и семенами — их можно высевать в грунт сразу же после созревания ягод либо ранней весной, подвергнув стратификации. Растение к почвам нетребовательно и, судя по естественным условиям его произрастания, переносит тень. Однако на северных опушках леса встречается крайне редко.

Уборка урожая и хранение. Ягоды костяники собирают в июле—августе и обычно сразу пускают в переработку, поскольку хранятся они плохо. Траву срезают во время цветения, а также после сбора ягод. Сушат в пучках, развешивая их в тени. Листья костяники перед сушкой можно подвергнуть ферментации.

Применение. Костяника — пищевое растение, применяется и в народной медицине. Ягоды содержат сахара, кислоты, витамины С, Е. Употребляются в свежем виде: из них делают варенье, компоты, соки, кисель, мусс, желе, сироп, морс. Высушенные и размятые плоды — хорошая приправа к пище. Размолотые косточки используют как приправу ко вторым блюдам.

Славится костяника и как чаенапиточное растение.

Поливитаминные, общеукрепляющие чаи

340

Из свежих листьев и цветков, богатых витамином С, заваривают чай: на 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 30 минут.

341

На 1 стакан кипятка — 3—4 трехлопастных листочка свежей костяники. Обладает приятным тонким ароматом.

342 *Костяничная водица*

Костяника, плоды

Размятые ягоды костяники заливают холодной кипяченой водой, настаивают сутки, воду сливают, добавляют в нее мед. Напиток не только вкусен, но и полезен.

343

Костяника, листья 3
Смородина черная, листья 1
Морошка, листья 1
Душица, трава 1

На 1 стакан воды — 1—2 столовые ложки смеси. Довести до кипения, настоять. Напиток имеет приятный аромат и вкус. Рекомендуется как противосклеротическое средство, благотворно действующее на обмен веществ.

344

Костяника, листья 2
Шиповник, плоды толченые 3
Таволга вязолистная, листья 3
Кипрей, листья 3
Чабрец, трава 1
Зверобой, трава 2
Черника, листья 2

На 2 стакана кипятка — 3—4 чайные ложки смеси. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день. Напиток светло-коричневого цвета, приятного вкуса и аромата.

Считается, что костяника в чаях, настоях и отварах полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта — гастритах, колитах, холециститах, а также при простуде и бронхитах.

О целесообразности введения костяники в культуру говорят несколько фактов. Во-первых, и это самое главное, она полезна для сохранения здоровья. Во-вторых, и ягоды и листья отличаются отменными вкусовыми качествами в чаях. Наконец, в культуре можно получать неплохие урожаи ягод и значительное количество зеленой массы, тем более что даже в диком виде на хороших местах костяника образует заросли, а точнее — образовывала.

КОТОВНИК КОШАЧИЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с прямостоячим четырехгранным ветвистым стеблем. Листья сердцевидно-яйцевидные, пильчатые, напоминают листья крапивы. Цветки беловатые, мелкие, собраны в густые колосовидные соцветия. Цветет в июне—августе. Растение издает своеобразный сильный запах, несколько напоминающий смесь запахов лимона, герани и розы, что привлекает кошек. Отсюда и пошло название растения.

Встречается в диком виде в степной и лесостепной зонах европейской части России. Растет по кустарникам, садам, жмется к жилью.

Выращивание. Котовник выращивают как медонос и пряно-ароматическое растение. Размножается семенами. Плод — блестящий орешек — очень похож на семена мелиссы лекарственной. Семена котовника легко осыпаются. Поэтому не тяните с их сбором, а головки растения срезайте очень осторожно.

Растет на любых почвах, но не любит кислые, заболоченные. Отзывчив на удобрения. Высевают семена в рыхлую землю, очищенную от сорняков, обычно ранней весной, а также под зиму. В начале вегетации всходы, очень напоминающие крапиву, развиваются крайне медленно и заглушаются сорняками. Поэтому прополка обязательна. С образованием двух-трех пар листьев котовник начинает интенсивно расти и сам заглушает все другие растения, достигая высоты 1 м и более.

Уборка урожая и хранение. Для пищевых целей котовник убирают в период массового цветения. В первый год жизни надземную часть скашивают один раз, в последующие 2—3 года — дважды. На семена котовник собирают на второй-третий год, когда орешки начинают обретать буроватую окраску.

Сушат в пучках, в темном проветриваемом помещении. Сохнет трава медленно, поэтому надо следить, чтобы пучки не подпревали. Хранят сырье в бумажных мешках, разрезав пучки на 2—3 части. Если траву измельчить сразу, она выдыхается.

Применение. Котовник — неплохой медонос. Содержит витамин С, многокомпонентное эфирное масло, кумарины, флавоноиды. Положительно влияет на сердечно-сосудистую,

нервную и дыхательную системы, возбуждает аппетит. Используют его также для профилактики свинцового отравления.

В питании верхушки стеблей применяют как приправу, особенно к рыбным блюдам, добавляют в салаты; котовником ароматизируют напитки. В чае может использоваться в качестве коррегентной добавки, в очень небольших количествах, что связано с его терпким запахом и приторным вкусом.

Поливитаминные, общеукрепляющие чаи

345 *«Сбалансированная сладость»*

Котовник кошачий, трава 2
Апельсиновая цедра 2
Тмин, плоды 1
Солодка голая, корень 1/4

На 2,5 стакана воды — 3 чайные ложки смеси; довести до кипения, кипятить 5 минут. Настаивать 5 минут. Процедить, подать горячим. Улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

346

Чай (грузинский, азербайджанский и др.) 3
Котовник кошачий, трава 1

Трава котовника хороша для отдушки чая (1 чайная ложка смеси на заварочный чайник).

347

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки измельченной травы. Настаивать в тепле 2 часа. Пить равными порциями перед едой.

348

Котовник кошачий, трава 1
Шиповник, плоды 1
Боярышник, плоды 0,5
Облепиха, жом 1

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки смеси. Настаивать в термосе 2—3 часа. Исключительный по аромату и вкусу напиток приятного коричневого цвета. Регулирует обмен веществ, обладает общеукрепляющим свойством; рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях.

В последние годы естественный ареал котовника значительно сокращается, и растение считается исчезающим из дикой флоры. В культуре же оно приобретает все большую популярность и возделывается в странах Западной Европы, США и в нашей стране не только на грядах у огородников-любителей, но и на производственных площадях как сырье для эфиромасличного производства и первоклассный медонос.

КОФЕЙНОЕ ДЕРЕВО

Характеристика. В тропиках и субтропиках Африки и Азии произрастает около 50 видов этого растения, из них 4—5 введены в культуру. Наиболее популярным считается арабское кофейное вечнозеленое дерево. Растет в странах с жарким климатом. Цветки белые, в пазухах листьев, душистые, спайнолепестные. Цветет и одновременно плодоносит весь год. Плод — ягода, шаровидная или овальная, темно-красная, двусемянная, в диаметре до 1,5 см. Основными поставщиками семян кофе у нас в настоящее время считаются Бразилия, Колумбия, Индия и некоторые арабские страны.

Выращивание. В комнатной культуре встречается два вида кофейного дерева: Coffea arabica и Coffea liberica. Они прекрасно растут в домашних условиях. Деревпе в 1,5 м может давать до 0,5 кг плодов. Растение не любит прямого солнечного света, предпочитает тень.

Размножается черенками или семенами, которые быстро теряют всхожесть и потому их высевают немедленно после созревания. Всходы появляются через 30—40 дней. Рекомендуется смесь дерновой, листовой и парниковой земли с песком. Летом необходим обильный полив, зимой — умеренный. Растения хорошо реагируют на подкормку.

Уборка урожая и хранение. Сочные плоды кофейного дерева похожи на маленькую темно-бордовую сливу, содержат два крупных овальных семечка. Снимают плоды по мере созревания, что определяется по цвету и на ощупь. Зерна освобождают от мякоти и высушивают в зеленом виде. Хранят в стеклянной посуде.

Применение. Выращенное в квартире или в зимнем садовом доме кофе ценно в том отношении, что это — продукт районированный, следовательно, он лучше воспринимается организмом.

Зерна кофе содержат алкалоид кофеин и дубильные вещества. Кофеин обладает тонизирующим действием, придает бодрость, снимает умственную усталость, сонливость.

Рецептов приготовления кофе существует множество. Употребляется как самостоятельно, так и в смеси с другими растениями.

Кофейные напитки

349

Зерна кофе перед употреблением поджаривают и перемалывают в кофемолке. Поджаривание кофе требует навыков. Задача заключается в том, чтобы поджаривать их равномерно, на всю глубину, не допуская обгорания. Для этого зерна помещают в металлическую емкость, позволяющую встряхивать и постоянно перемешивать их. Температура в печи или духовке — 200°С, но зерна должны быть нагреты значительно меньше. Когда зерна потемнеют и приобретут характерный запах, их рекомендуется сразу же молоть, пока они сухие и ароматные.

Заваривают кофе кипятком и дают несколько раз вскипеть, чтобы образовалась шапка пены. Пьют маленькими чашечками, памятуя, что содержание кофеина в «своем» кофе может быть больше обычного.

350

Кофе, зерна 4
Цикорий, корень 6
Ячмень, зерна 7
Соя, зерна 3

Приготовленную смесь засыпать в горячую воду, из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан воды, нагреть до кипения и дать настояться. Добавить по вкусу сахар и молоко.

По физиологическому действию напиток близок к натуральному кофе, но содержание кофеина в нем значительно меньше. При гипертонической болезни, стенокардии, атеросклерозе, глаукоме, язвенной болезни, гастрите с повышенной кислотностью и многих других заболеваниях напиток из натурального кофе противопоказан.

351

Кофе, зерна 2
Заменители кофе 8

Добавки к натуральному кофе готовят из обжаренных и размолотых зерновых заменителей — ячменя, ржи, овса, а также сои, каштанов, шиповника, цикория, желудей, овсяного корня, топинамбура, боярышника, бобов, зерен груши и калины, кураги, корней лопуха, моркови, свеклы, одуванчика и др. В каждом конкретном случае добавки и заменители подбираются по вкусу и с учетом их целебного действия.

Однако применять кофе, натуральный и в смесях, для лечения следует только по назначению врача. Хроническое злоупотребление кофе ведет к повышению нервной возбудимости, бессоннице.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Характеристика. Многолетнее двудомное растение с длинными корневищами, образующими жгутоподобные сплетения. Стебли прямостоячие, листья яйцевидно-ланцетные, и стебли и листья покрыты жгучими волосками. Цветки мелкие, однополые. Соцветия колосовидные, повисающие. Достигает высоты 1,5 м, образуя заросли. Встречается почти на всей территории России. Растет на опушках лесов, в садах, кустарниках, оврагах, по пустырям, около жилья, на местах пожарищ, заброшенных скотных дворов. Однако в последнее время найти заросли крапивы все сложнее. Излюбленные места ее обитания осваиваются под сады и огороды, а селиться где попало она не желает.

Выращивание. Крапива настолько ценное пищевое и лекарственное растение, что вопрос ее культивирования ставился человечеством давно. Нашим садоводам остается лишь преодолеть психологический барьер, связанный с ложным представлением о неисчерпаемых запасах диких травостоев. Попробуйте весной отыскать крапиву для салата или супа!

Крапива — растение неприхотливое. Место для возделывания должно быть, по возможности, удобренное и взрыхленное. Она может появиться как сорняк. Но лучше осенью заправить в землю отрезки корневищ, отводки, либо рассеять семена. Всходы дружно появляются весной. В отличие от

многих культурных растений крапива платит за внимание сторицей и не знает неурожайных лет.

У крапивы есть еще одно замечательное свойство — она улучшает структуру почвы и обогащает ее: ползучие корни растения образуют сплошную сетку и при перепревании делают почву рыхлой, рассыпчатой.

Уборка урожая и хранение. Молодые листья крапивы заготавливают в мае, в качестве первого овоща. Впрок траву заготавливают в период цветения: связывают в пучки и сушат в тени, не допуская пересыхания. Пересушенные листья крошатся в порошок. Хранить сушеную крапиву лучше в бумажной таре, предварительно измельчив стебли на отрезки. Желательно поддерживать в помещении необходимую влажность, чтобы сырье не крошилось.

Применение. В листьях крапивы содержатся витамины группы В, витамины С и К, каротиноиды, пантотеновая кислота, минеральные соли и многие другие биологически активные вещества. Белков в крапиве больше, чем в капусте, моркови и салате. Крапиву называют «растительным мясом», по питательности она не уступает бобовым растениям.

В питании крапиву использовали еще в древние времена. С ранней весны до глубокой осени она служит питательной добавкой к самым разнообразным блюдам. Из крапивы приготавливают закуски, первые и вторые блюда, приправы, соусы, кондитерские изделия, но лучше употреблять ее в свежем виде, не подвергая тепловой обработке. Перечислим некоторые блюда: масло крапивное, салат из крапивы, суп, окрошка, щи с крапивой, пюре картофельное с крапивой, икра из крапивы и свеклы, котлеты мясные с крапивой и др.

Действие крапивы многосторонне. Она обладает мочегонным, легким слабительным, отхаркивающим, противовоспалительным, антисептическим, «кровоочистительным» и кровоостанавливающим действием; увеличивает процент гемоглобина и количество эритроцитов в крови. Прекрасно «уживается» в сборах.

Витаминные чаи

352

Крапива, листья 2
Шиповник, плоды 3
Смородина черная, плоды 1

На 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать в термосе 1 час, процедить и пить по полстакана 3—4 раза в день.

353

Крапива, листья 3
Шиповник, плоды 3
Смородина черная, плоды 1
Морковь сушеная 3

Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут и настоять в закрытой посуде (термосе) 4 часа. Процедить и пить по полстакана 3 раза в день.

354

Крапива, листья 2
Шиповник, плоды 2
Чабрец, трава 2
Медуница, листья 1
Мята перечная, листья 1

Залить 1—2 чайные ложки измельченной смеси 1 стаканом воды, довести до кипения, настаивать 1,5 часа. Пить по 1—2 стакана в день с медом или сахаром.

355

Крапива двудомная, листья 3
Шиповник, плоды 3
Черника, плоды 2
Черемуха, плоды 1

Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 1 стакану в день; противопоказан при запорах.

356

Крапива двудомная, листья
Калган, корневище
Мята перечная, листья
Черника, плоды
Орех грецкий, листья
Ромашка аптечная, цветки
} В равных частях

На 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 2—3 стакана в день за 30 минут до еды при поносах, чередующихся с запорами.

357

Крапива двудомная, листья Таволга вязолистная, трава Зверобой, трава	В равных частях

На 2 стакана кипятка — 3 столовые ложки смеси. Настаивать в термосе 2 часа. Пить по полстакана 3 раза в день. Полезен при гастритах, болях в желудке.

358

Крапива двудомная, листья Ромашка аптечная, цветки Черника, плоды Мята перечная, листья	В равных частях

На 1 стакан кипящей воды — 1 столовая ложка измельченной смеси. Нагревать на водяной бане 20—25 минут, настаивать 20 минут и процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день. Полезен при хроническом колите.

359

Крапива двудомная, листья 1
Шиповник коричный, плоды 2
Спорыш, трава 2
Хвощ полевой, трава 2
Ромашка аптечная, цветки 1
Мята перечная, листья 1

Залить 2 столовые ложки сбора 2 стаканами кипятка. Настаивать 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде равными порциями 3 раза в день. Полезен при желчнокаменной болезни.

Кроветворные чаи

360

Крапива двудомная, листья Гречиха посевная, цветки Кипрей, листья	В равных частях

Заварить 3 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 3 часа. Процедить. Пить равными порциями 3—4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 6—8 недель. Полезен при малокровии.

361

Крапива двудомная Береза	Листья, в равных частях

Заварить 2 столовые ложки смеси 1,5 стакана кипятка. Настаивать 1 час, процедить, добавить полстакана свекольного сока. Пить равными порциями 3—4 раза в день за 20 минут до еды в течение 8 недель. Полезен при малокровии.

362 *Кровоостанавливающий чай*

Крапива двудомная, листья 3
Калган, корневище 3
Ромашка аптечная, цветки 2

Залить 2 столовые ложки смеси 300 мл кипятка, настаивать 30 минут. Процедить и принимать равными долями через каждый час. Сильное бактерицидное и кровоостанавливающее средство.

«Кровоочистительные» чаи

363

Крапива двудомная, трава 3
Бузина черная, цветки 2
Арника горная, цветки 3
Береза белая, листья 1
Горец почечуйный, трава 3
Зверобой, трава 2
Пастушья сумка, трава 2
Подорожник большой, листья 4

На 0,5—0,7 л кипятка — 2—4 столовые ложки сбора (суточная доза). Пить в течение 2—4 недель. Полезен при лечении гнойных ран, язв, трофических язв — как дополнительное средство. *Принимать по назначению врача.*

364

Крапива двудомная, листья 4
Череда, трава 4
Фасоль, стручки 4
Земляника, листья 5
Мята перечная, листья 5
Валериана, корневище с корнями 5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настоять. Пить равными порциями 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Полезен при аллергических заболеваниях кожи.

365

Крапива двудомная, листья 2
Тмин, плоды 1
Фиалка трехцветная, трава 3
Аир болотный, корневище 2
Валериана, корневище с корнями 1,5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Кипятить на водяной бане. Настоять. Пить в теплом виде равными порциями за 20 минут до еды 3 раза в день. Полезен при аллергических заболеваниях кожи.

366

Крапива двудомная, листья 5
Черника, листья 1
Бузина черная, цветки 1
Мята перечная, листья 3
Календула, цветки 4
Зверобой, трава 4

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настоять. Пить равными порциями за 20 минут до еды 3 раза в день. Полезен при экземе и нейродермите.

367

Крапива двудомная, листья 1
Душица, трава 1
Череда, трава 1
Фиалка трехцветная, трава 1
Ромашка аптечная, цветки 1
Чабрец, трава 1
Хвощ полевой, трава 1
Валериана, корневище с корнями 1,5
Солодка голая, корень 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Выпить горячим. Чай хранению не подлежит. Полезен при аллергической экземе.

368

Крапива двудомная, листья 1
Грецкий орех, листья 0,5
Череда, трава 2
Земляника, листья 2
Душица, трава 2

Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка и через 20 минут выпить горячим. Этот чай необходимо пить в течение года, регулярно, по 3 стакана днем и 1 стакан на ночь. Результаты будут заметны уже через 2 недели. Полезен при аллергической экземе.

КРЕСС ВОДЯНОЙ, ИЛИ ЖЕРУХА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Стебель полый, бороздчатый, у основания лежачий. Листья перисторассеченные. Цветки белые, собраны в короткие кисти. Плоды — раскрывающиеся стручки.

Встречается почти на всей европейской части России. Растет по берегам ручьев, около канав и болот, часто в воде.

Выращивание. Кресс водяной как овощная культура известен во многих странах Западной Европы, Азии и Северной Америки. В России это редкое, малораспространенное растение.

Обычно в зонах с теплым климатом водяной кресс возделывают в канавах, наполненных проточной водой, но его успешно можно выращивать на влажной почве в открытом грунте, в парниках и теплицах. В некоторых странах разработана агротехника возделывания водяного кресса в гидропонной культуре.

В средней полосе России водяной кресс выращивают на огородных грядах как однолетнее растение. Гряды готовят на слегка затененных участках. Разводят кресс рассадой, для чего в начале апреля семена высевают в парник. В грунт рассаду высаживают в начале мая, как только почва готова для обработки. Гряды обильно поливают.

Уборка урожая и хранение. К обрезке зелени приступают, когда растение достаточно хорошо разовьется. Верхушки растений длиной 8—12 см срезают и связывают в пучки. Срезку проводят несколько раз за лето, так как кресс отрастает быстро. Зелень идет в пищу; хранится в холодильнике. Из нее отжимают сок.

Применение. Растение содержит горчичное масло, много витамина С, каротин, сравнительно много йода. Настой свежих листьев или сок растения употребляют при цинге,

малокровии, холециститах, гепатитах, пиелонефритах, циститах и как легкое слабительное; полезен при зобе.

Ценное пищевое растение. Из кресса готовят салат, суп, борщ, пюре, добавляют в тушеные овощи и мясные котлеты.

Свежую траву можно использовать в качестве добавок к травяным чаям. Но следует учитывать, что растение салатное и имеет травяной запах.

369 *Витаминный чай*

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченных листьев. Настоять. Пить по полстакана 4 раза в день до еды. Содержит йод. Полезен при заболеваниях щитовидной железы.

370 *«Кровоочистительный» чай*

Настоять 20—30 свежих листьев в 1 л кипятка. Принимать по 1 стакану 3 раза в день при болезнях кожи.

371 *Кроветворный чай*

Кресс водяной, трава	2
Черника, листья	3
Земляника лесная, листья	1
Ежевика, корень	3
Яснотка белая, цветки	3
Осока парвская, трава	3

На 1 л кипятка — 4 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 6 раз в день. Полезен при анемиях, возникших при патологиях почек.

372 *Слабительный чай*

Кресс водяной, трава	2
Медуница, трава	3
Можжевельник, плоды	3
Вахта трехлистная, листья	3
Зверобой, трава	1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 7 раз в день. Полезен при хронических запорах.

Кресс водяной можно применять в виде чаев только в свежем виде. Высушенное растение теряет свои целебные свойства.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с толстым деревянистым корневищем. Стебли высокие, достигают высоты 1 м и более, ребристые, полые. Листья сложные, непарноперистые. Стебли оканчиваются темно-вишневыми овальными цветочными головками. Цветет с июня по август. Любима пчелами. Плоды — светло-коричневые сухие семянки, быстро осыпающиеся. Плодоносит в августе—сентябре. На территории России встречается почти повсеместно. Растет на заливных лугах, опушках лесов, по берегам рек и болот. Исчезающий вид.

Выращивание. Размножается семенами. Сеять семена на грядку можно осенью, после сбора семян, и весной. Глубина заделки семян 1,5—2 см. До всходов поливать надо часто, чтобы семена набухли и скорее проросли, после всходов умеренно, но регулярно. Кровохлебка влаголюбива, поэтому место для нее в саду желательно отвести влажное и солнечное, хотя она мирится и с полутенью.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают корни и корневища, а также траву. Корни с корневищами выкапывают осенью, после отмирания надземных стеблей. Их промывают, сушат и хранят в сухом месте в тканевой или бумажной таре. Свои лекарственные свойства кровохлебка набирает на второй-третий год жизни. Траву заготавливают во время цветения, сушат в пучках и хранят в бумажных мешках.

Применение. Кровохлебка — ценное лекарственное растение. Имеет значение как медонос. Корневиша и корни содержат дубильные вещества, органические кислоты, сапонины, витамин С, эфирное масло и фитонциды, листья — витамин С, каротин, эфирное масло.

Отвар корневищ с корнями останавливает внутренние кровотечения, благотворно действует на работу желудочно-кишечного тракта, обладает противовоспалительным и вяжущим свойствами.

Кровохлебка применяется и в питании. Молодые свежие листья идут в салаты, сушеные — для заправки супов. Корневища также кладут в салаты и винегреты, предварительно очистив от кожицы и вымочив в воде.

Листья и цветки кровохлебки употребляются для заварки чая.

373 *Общеукрепляющий ароматный чай*

Кровохлебка, цветки 6
Мята перечная, листья 1

Заварить сухие цветочные головки в 1 л кипящей воды, охладить, процедить, добавить сахар. Мяту заварить (на 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка листьев; настаивать 20 минут). Процедить. Настои перемешать. Пить в горячем либо холодном виде.

Вяжущие чаи

374

Кровохлебка } Трава, в равных частях
Зверобой }

Заваривать как обычный чай. Противовоспалительное, кровоостанавливающее, вяжущее средство.

375

Кровохлебка, корневище с корнями } В равных частях
Калган, корневище }

Измельчить и залить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка. Настаивать 20 минут. Добавить сахар. Пить по полстакана каждый час. За несколько часов проходит даже сильное расстройство желудка.

376

Кровохлебка, корневище с корнями 1
Калган, корневище 1
Пастушья сумка, трава 2

Залить 5 столовых ложек сбора 1 л воды, настаивать ночь, варить на водяной бане 10 минут. Пить по 1 стакану утром натощак и еще 4 раза в день, через 1 час после еды. Полезен при воспалительных заболеваниях кишечника и поносах с кровью.

377 *Желудочный чай*

Кровохлебка, корневище с корнями 3
Валериана, корневище с корнями 2
Алтей лекарственный, корни 3
Дуб, кора 4
Календула, цветки 2
Мать-и-мачеха, листья 2

Орех грецкий, листья 2
Спорыш, трава 3
Черемуха, плоды 3
Эвкалипт, листья 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать в термосе 6 часов, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день при энтероколите с поносом — *по назначению врача.*

378 *Кровоостанавливающий чай*

Кровохлебка, корневище с корнями 3
Мята перечная, листья 2
Подорожник большой, листья 4
Спорыш, трава 4
Тысячелистник, трава 2
Хвощ полевой, трава 2
Шалфей лекарственный, листья 3
Щавель конский, корень 2
Яснотка белая, трава 4

Высыпать в термос (0,5 л) 3 столовые ложки измельченной смеси, залить крутым кипятком. Настоять. Выпить в 3—4 приема. Полезен при кровохарканье и легочных кровотечениях. *Принимать по назначению врача!*

379 *Грудной чай*

Кровохлебка, корневище с корнями 2
Календула, цветки 3
Чабрец, трава 1
Роза крымская, лепестки 3
Первоцвет весенний, трава 2
Переступень белый, трава 1

На 2 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Принимать равными порциями 7 раз в день. Полезен при крупозной пневмонии с плевритом. *Принимать по назначению врача!*

380 *«Женский» чай*

Кровохлебка, корневище с корнями 2
Ромашка аптечная, цветки 1
Шалфей лекарственный, листья 2
Мята перечная, листья 2
Очный цвет полевой, трава 2
Переступень белый, трава 1

Пустырник, трава 2
Рябина обыкновенная, плоды 4

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 6 раз в день при нарушении месячных, осложненных сильными болями и неврастеническим синдромом.

381 *Противовоспалительный чай*

Кровохлебка, трава	В равных частях
Зверобой, трава	
Мята перечная, трава	
Ромашка аптечная, цветки	
Фенхель, плоды	

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки сбора. Настоять, процедить. Пить равными порциями 3—4 раза в день до еды. Противовоспалительное, вяжущее, антисептическое средство.

Найти дикорастущую кровохлебку совсем не просто, даже в излюбленных местах ее произрастания — на заливных лугах. Растение исчезает, как исчезают и сами луга по долинам Волги и других рек. Если вам повезет и вы встретите куст кровохлебки, то разумнее оставить его как семенник, заметив это место.

КУМАНИКА, ИЛИ ЕЖЕВИКА НЕССКАЯ

Характеристика. Полукустарник высотой до 3 м. Стебли прямостоячие с пятилопастными листьями. Стебли и черешки листьев покрыты пурпурно-черными шипами. Цветки белые, крупные. Плоды черно-красные, без воскового налета. Похожа на ежевику, но, в отличие от нее, имеет граненые стебли и дает корневые отпрыски.

Растет в средней полосе России — по опушкам лесов, берегам рек, среди кустарников, по окраинам болот. Как и ежевика, хороший медонос.

Выращивание. На основе куманики выведена ежевика Агавама. Под посадку копают ямы глубиной 60×70 см, заполняют их плодородной землей, смешанной с перегноем. Размножать куманику можно отводками либо саженцами, если удастся купить их в питомнике. Почву под кустами

вскапывают неглубоко, лишь рыхлят поверхностный слой на глубину 5—7 см. Ежегодно под каждый куст желательно вносить навоз или компост, смешанные с суперфосфатом и калийными удобрениями. В течение лета влаголюбивую куманику (ежевику на основе куманики) поливают несколько раз.

Уборка урожая и хранение. Ягоды Агавамы крупные (у дикорастущей куманики мелкие), слаще чем у малины. С одного куста снимается до 10 кг ягод. Их едят свежими, сушат, из ягод готовят варенье, компоты, часто в смеси с другими ягодами.

Ценность окультуренной куманики состоит также в том, что она дает много зеленой массы. Листья сушат (перед сушкой неплохо подвергнуть их ферментации).

Применение. Ягоды употребляются в пищу. Листья куманики идут для приготовления вкусного чая. Ферментированные и измельченные листья можно смешивать с низкосортными натуральными чаями в любой пропорции, тогда напиток получается более насыщенный, вкусный.

382 *Куманиковый чай*

Ферментированные листья заваривать и пить как обычный чай, лучше с медом или вареньем.

КУРИЛЬСКИЙ ЧАЙ, ИЛИ ЛАПЧАТКА КУСТАРНИКОВАЯ

Характеристика. Кустарник высотой до 80 см. Листья сложные, с 5—7 продолговатыми листочками. Цветки ярко-желтые.

Растет в долинах и по галечно-песчаным берегам горных рек и склонам гор в Кузнецком Алатау, на Алтае и в Восточной Сибири.

Свое название растение получило потому, что в прошлом народы, проживающие на территории от Урала до Курильских островов, высушивали листья и цветки и использовали как чай.

Выращивание. Опыта культивирования курильского чая пока нет. Однако можно предположить, что при наличии сходных условий (участки по склонам гор, вблизи горных рек, галечно-песчаная почва и др.) найдутся энтузиасты попробовать выращивать собственный чай. Растение морозоустойчивое. Размножается вегетативно и образует заросли.

Уборка урожая и хранение. Собирают листья вместе с черешками и цветки. Сушат как обычно — в темном, проветриваемом помещении, затем измельчают и хранят в стеклянной посуде, как чай.

Применение. Листья и цветки идут для заварки чая. В листьях и корнях растения обнаружены танины (как и в китайском чае), флавоноиды, алкалоиды, сапонины, эфирное масло, смолы. Экспериментально доказана антимикробная активность курильского чая, Р-витаминная активность. Кроме того, он нормализует обмен веществ, действует как мочегонное, отхаркивающее и успокаивающее средство.

383

В народе любили пить (особенно после бани) отвар курильского чая, непременно с медом (1 чайная ложка травы на заварочный чайник. Настаивать 30 минут). По вкусу и аромату похож на лучшие сорта индийского чая.

384 *Вяжущий чай*

Залить 2 столовые ложки измельченного сырья (цветущая надземная часть) 0,5 л кипятка. Настаивать 1—2 часа. Пить по полстакана 3—4 раза в день до еды. Применяется как противомикробное и вяжущее средство при дизентерии и поносе, даже с кровью.

385 *Отхаркивающий чай*

Залить 2 столовые ложки сырья (цветущая надземная часть) 0,5 л кипятка. Настаивать 1—2 часа. Пить по полстакана 3—4 раза в день до еды, можно с медом. Рекомендуется как противомикробное и отхаркивающее средство при крупозном воспалении и туберкулезе легких.

Этот же чай пьют как отхаркивающее профилактическое средство, с медом (по вкусу), без ограничения.

По наблюдениям детских врачей, курильский чай — хорошее средство для устранения дисбактериоза, нормализует обмен веществ, является мочегонным и одновременно лечит ночное недержание мочи.

На основе курильского чая могут быть приготовлены сложные чаи — кровоостанавливающие, противовоспалительные, успокаивающие, вяжущие, желудочные. Растение популярно в народе.

ЛАВАНДА ЛЕКАРСТВЕННАЯ ЛАВАНДА КОЛОСКОВАЯ И ДРУГИЕ ВИДЫ

Характеристика. Вечнозеленый полукустарник с серыми опущенными листьями, с сильным запахом. Корень стержневой, в верхней части ветвистый. Листья продолговатые с завернутыми краями. Голубоватые цветки собраны в ложные мутовки. В диком виде не встречается. Родина — Средиземноморье. В России культивируется в Краснодарском крае.

Выращивание. Садоводам-любителям лаванда может быть рекомендована для разведения в южных районах России. Ее выращивают на приусадебных участках в качестве пряноароматического, лекарственного и декоративного растения. В зимне-весенний период семена высевают в ящики или горшки. Весной с установлением теплой погоды растения высаживают на постоянное место, желательно незатененное. После посадки и до приживаемости лаванду несколько раз поливают. Продолжительность жизни растения 20—30 лет.

Растение светолюбивое. К почвенным условиям нетребовательно, произрастает на шиферных, карбонатных почвах. Тяжелые, глинистые, с высоко залегающими грунтовыми водами почвы непригодны.

Уход: срезание соцветий до цветения в первые 2 года и удаление оставшихся цветоносов после уборки в последующие годы; своевременное рыхление почвы и подкормка.

Уборка урожая и хранение. Лаванду убирают в период массового цветения, когда на растениях распускается не менее половины цветков. Срезают цветоносы длиной 10—12 см, сушат в тени и хранят в сухом помещении.

Применение. Все части растения содержат эфирное масло. В цветках содержатся также дубильные вещества, горечи и смолы. Лаванда — сильное антисептическое и антиспазматическое средство. В ряде стран входит в состав травяных чаев; в кулинарии используется как пряность: ею посыпают различные блюда, как перцем, ароматизируют домашние напитки и овощные салаты.

386

Цветки и листья лаванды служат коррегентной добавкой в травяные чаи. Можно добавлять в небольшом количестве в любой повседневно-бытовой чай.

387

Лаванда, цветки и листья	В равных частях
Чабрец, трава	
Мята перечная, листья	
Мелисса, трава	
Чабер, трава	
Шалфей, трава	

Рекомендуемая смесь пряно-ароматических растений хорошо сочетается с лавандой. Норма закладки сушеной пряности на одну порцию — 0,15 г.

388 *Чай, ароматизированный лавандой*

Чай зеленый 4
Лаванда, трава 1

Заваривать и пить как обычный чай. В США пряностью ароматизируют зеленый китайский чай.

389 *Лавандовый чай*

На 3 стакана кипятка — 2 чайные ложки измельченных цветков и листьев. Действует успокаивающе.

390 *Слабительный чай*

Лаванда, цветки 1
Крушина ломкая, кора 2,5
Дягиль лекарственный, корень 1
Солодка голая, корень 1
Девясил высокий, корень 1

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка смеси. Варить 25 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

Успокоительные чаи

391

Лаванда, цветки	В равных частях
Вероника лекарственная, трава	
Фиалка душистая, трава	
Мелисса, листья	
Барбарис, плоды	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать до охлаждения. Пить по 1—2 стакана вечером при бессоннице.

392

Лаванда, цветки	В равных частях
Мелисса, листья	
Фиалка трехцветная, трава	
Вероника лекарственная, трава	

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки смеси. Настаивать 15 минут в теплом месте, процедить. Пить в течение дня глотками при бессоннице.

393

Лаванда, цветки 2
Мята перечная, листья 2
Валериана, корневище с корнями 3
Ромашка аптечная, цветки 3

На 1 стакан кипятка — 2 полные столовые ложки смеси. Настаивать 15 минут. Пить глотками при бессоннице.

394

Лаванда, цветки	В равных частях
Мята перечная, листья	
Розмарин лекарственный	
Первоцвет весенний, корни	
Валериана, корневище с корнями	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать до охлаждения. Пить по 2 стакана в день при мигрени.

395

Лаванда, цветки и листья	В равных частях
Душица, трава	
Шалфей лекарственный, листья	
Мята перечная, листья	

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки сбора. Пить после ужина по 1 стакану. Полезен при гастрокардиальном симптомокомплексе.

396

Лаванда, цветки и листья 1
Пустырник, трава 2
Валериана, корневище с корнями 2
Тмин, плоды 1
Фенхель, плоды 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Выпить за день в 3 приема. Оказывает седативное и противосудорожное действие. Рекомендуется в дополнение к основному лечению болезней сердца и кровеносной системы.

ЛИМОН

Характеристика. Вечнозеленое дерево. Молодые побеги с красновато-фиолетовым оттенком. Листья ланцетные, простые, очередные, ароматные, эллиптические, заостренные. Цветки белые в небольших кистях. Плоды светло-желтые, ароматные, кислые. В диком виде неизвестен. Впервые упоминается в XII веке в Индии и Пакистане, откуда был завезен арабами на Ближний Восток, в Северную Африку, Испанию и Италию. В настоящее время культивируется в субтропиках Европы, Азии, Северной Америки, у нас — на Черноморском побережье Кавказа.

Выращивание. В России лимон выращивают в комнатных условиях с незапамятных времен. Сто с лишним лет тому назад один кустарь привез из Турции в село Павлово-на-Оке две кадочки с лимонными деревцами. С тех пор жители этого села стали разводить растение у себя дома: по 4—5 деревьев в семье. Одно деревце в год дает по 10—16 плодов. Лимоны эти стали называться павловскими.

Конечно, проще купить лимоны на рынке или в овощном магазине, если бы не одно обстоятельство: в профилактических, и особенно в лечебных, целях свои лимоны намного эффективнее покупных, выращенных в далеких субтропиках.

Лимоны можно выращивать в светлых восточных, южных, юго-восточных и юго-западных комнатах — в кадках либо на подоконниках — в горшках. Почва для лимона состоит из равных частей перегнойной, листовой, дерновой земли и песка. Размножают лимон семенами. Всходы появляются через месяц. Зацветают лимоны на 10—15-й год жизни. Цветение можно ускорить, если двулетнему сеянцу привить черенок плодоносящего лимона. Павловские лимоны размножаются вегетативно, черенками. Цветение и плодоношение у них наступают на втором-третьем году жизни.

Уборка урожая и хранение. Собирают пожелтевшие плоды. Хранят их обычно в холодильнике. Некоторые любители режут лимоны на дольки, засыпают сахаром и хранят в

стеклянной посуде в холодильнике. Можно снять немного листьев лимона, высушить и использовать как добавку для чая.

Применение. Плоды и листья лимона содержат эфирное масло, придающее растению специфический запах. В мякоти много лимонной и яблочной кислот, пектиновые вещества, фитонциды, витамины В, С, Р и каротин. Лимоны едят сырыми, используют как приправу к некоторым блюдам и для изготовления кондитерских изделий; применяют и с лечебными целями — при цинге, гриппе, желтухе, мочекаменной болезни, туберкулезе, подагре и др. С лимоном заваривают вкусные чаи.

397 *Чай с лимоном*

На 1 стакан чая обычно кладут 1—2 дольки лимона, придающие напитку приятный запах и чуть кисловатый вкус.

398 *Чай с пряностями и цитрусовыми*

Чай черный .... 10 ч. ложек
Гвоздика .... 6 бутонов
Апельсин, сок .... 2/3 стакана
Сахар .... 100 г
Лимон .... 2 шт.

Заварить чай в 2 л закипевшей воды с гвоздикой. Через 5 минут добавить сахар, размешать до полного растворения, влить апельсиновый сок и сок двух лимонов. Напиток подогреть и процедить. Подать горячим.

399 *Лимонный чай*

Чай черный .... 1 ч. ложка
Лимон .... 2—3 шт.
Вода .... 300 мл

Охлажденный крепкий чай перелить в глиняный кувшин. Лимоны нарезать тонкими ломтиками и опустить в чай не менее чем на час. Пить без сахара.

400 *Чайный лимонад*

Мед .... 20 г
Лимон .... 1 ломтик
Ежевичный сироп .... 1 ч. ложка

В стакане смешать мед и ежевичный сироп. Добавить лимон. Все залить хорошо настоянным горячим чаем.

401 *Лимонный напиток (для гипертоников)*

2 лимона мелко нарезать, засыпать сахаром (1,5 стакана), настаивать 6 дней. Выпить в течение дня (в этот день ничего не есть, пить только воду с лимоном). Когда первая порция будет приготовлена, через 2 дня засыпать сахаром еще 2 лимона, опять выдержать 6 дней, затем так же приготовить третью порцию. Каждую новую порцию принимать через два дня. С трех доз давление снизится. Но после этого ежедневно кипятите 0,5 л молока, добавив 5—10 кусочков пиленого сахара, немного остудите, выдавите в молоко сок лимона, слегка помешайте ложечкой и, как только свернется, выпейте натощак небольшими глотками.

402 *Чай пчеловода*

Лимонный сок	В равных частях
Шиповник, настой	
Клюква, сок	
Мед	

Смесь сока лимона, клюквы, настоя шиповника и меда принимают при гипертонии, склерозе мозга, болезнях сердца. Это кисло-сладкий концентрированный напиток. Его лучше использовать как основу чая.

403 *Бальзам пчеловода*

Лимон	5 шт.
Чеснок	5 головок
Мед липовый или гречишный	500 г

Все компоненты пропустить через мясорубку, смешать. Настаивать в течение 9 дней при температуре +22—23°С. Принимать по 1 чайной ложке в день в течение 2 месяцев. Рекомендуется при перикардите с болями в области сердца и одышкой. Бальзам хорошо запивать травяным успокаивающим чаем.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Характеристика. Древесная лиана. Цветки и листья при растирании источают аромат, напоминающий запах лимона. Листья заостренные. Цветки мелкие, ароматные, поникающие. Из одного цветка образуется кисть ярко-красных шарообразных плодов, напоминающих ягоду. В России распрос-

транен на Дальнем Востоке, в Приморье, Приамурье и на юге Сахалина, где растет обычно на богатых супесчаных, хорошо дренированных почвах.

Выращивание. Лимонник широко культивируется в средней полосе России. Его можно размножать семенами и вегетативно — отводками, зелеными черенками и корневой порослью. В природных условиях размножается в основном корневой порослью. Наиболее доступен семенной способ выращивания сеянцев с последующей пересадкой их в грунт. Всходы лимонника можно получить при одном посеве семян, полученных от урожая текущего года. Главное — обеспечить достаточной длительности тепловую фазу стратификации, которую семена проходят в почве до ее промерзания. Практикуется и весенний посев. Семена лимонника прорастают при низкой температуре; высевают их в апреле — в непрогретую почву. Для лимонника следует выбирать плодородные супесчаные или суглинистые почвы с нейтральной реакцией, умеренно влажные, с невысоким уровнем грунтовых вод. В затененных местах лимонник не плодоносит, а на открытых солнечных участках рост задерживается. Хорошо, если верхушки освещены, а основание находится в тени (любит расти в шубе, но без шапки, как дуб). Посадку ведут с учетом требований растений к дренажу: выкапывают яму глубиной не менее 50 см, на дно насыпают дренаж из кирпича или щебня, засыпают огородной землей, перемешанной с компостом. Ставят опоры. В год посадки лимонник растет медленно. Усиленный рост начинается со второго-третьего года жизни.

Уход: ежегодное мульчирование почвы полуперепревшим компостом из листьев и навоза, слоем не менее 10 см. Механическое и глубокое рыхление нежелательно, поскольку корни располагаются в верхнем слое земли.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают листья, цветки и ягоды лимонника. Листья и цветки сушат, ягоды либо пускают в переработку, либо сушат. В свежем виде они хранятся плохо — покрываются плесенью. Сушеное сырье хранят в бумажной или стеклянной таре.

Применение. Плоды лимонника содержат пектин, яблочную и лимонную кислоты, сахар, витамины В и С. Снимают утомление, повышают физическую и умственную работоспособность, нормализуют артериальное давление. Листья и стебли способны убивать болезнетворные бактерии. Растение

применяется в медицине. Плоды лимонника используют для приготовления варенья, киселей, напитков, в качестве добавки к конфетной начинке. Листья, цветки и плоды применяют для заварки чая, как правило, в смеси с натуральным травяным чаем.

404 *Лимонниковый чай*

Жители Дальнего Востока заваривают ягоды лимонника как чай. Рекомендуется как тонизирующее средство. Принимать от 20 до 200 мл настоя или отвара 2 раза в день за 30 минут до еды.

405 *Ароматный чай*

Кору лимонника кладут в чай вместо лимона для придания ему лимонного запаха.

Тонизирующие чаи

406

Лимонник китайский, листья	1
Крапива двудомная, листья	4
Очиток большой, трава	4
Одуванчик, корень	3

407

Лимонник китайский, листья	1
Чай зеленый	5
Крапива двудомная, листья	4
Одуванчик, корень	3

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки сухого измельченного сырья. Настаивать 10—15 минут, процедить. Принимать 3 раза в день до еды в равных пропорциях. Растения, входящие в сборы, обладают «кровоочистительным», общетонизирующим и омолаживающим действием. Чаи 406, 407 хорошо пить зимой и ранней весной, когда нет зелени. Летом рекомендуется употреблять в пищу салат из этих же растений.

Лимонник китайский относится к группе адаптогенов, которые принимаются утром и днем. На ночь прием чаев с лимонником нежелателен из-за возбуждающего эффекта. Лимонник не производит нежелательных побочных дейст-

вий на организм человека. Однако следует указать на еще одну его особенность: он противопоказан при нервном возбуждении и перевозбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении и сильных нарушениях сердечной деятельности.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ (МЕЛКОЛИСТНАЯ)

Характеристика. Дерево с сердцевидными листьями. Цветки душистые с прицветниками. Цветет в первой декаде июля. Плоды — орешки. Встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в Западной Сибири. Растет в лесах вместе с другими породами — дубом, кленом, вязом. Всего в России насчитывается 16 видов.

Выращивание. Липой часто озеленяют улицы городов и поселков. Есть липовые парки. Дерево — непревзойденный медонос. Растет сравнительно быстро и начинает цвести с 20-летнего возраста. Морозоустойчива и нетребовательна к почвенным условиям, но предпочитает открытые места и некислые почвы. Размножается липа семенами и вегетативно. Неплохо высаживать несколько видов лип, чтобы увеличить общее время цветения.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают цветки липы во время цветения вместе с прилистниками и листья (до цветения). Сушат в темном проветриваемом помещении, хранят сырье в закрытой таре, чтобы цветки не выдыхались.

Применение. Цветки липы — «липовый цвет» — старинное лечебное средство. Содержат флавоноиды, дубильные вещества, каротин, витамин С, фитонциды и эфирное масло, придающее приятный запах цветкам. В листьях есть гликозид тилиацин, витамин С, слизь. Цветки липы — эффективное потогонное средство. Обладают также успокаивающим, противовоспалительным, жаропонижающим, отхаркивающим, мочегонным, вяжущим, желчегонным действием. Применяются при простудных заболеваниях органов дыхания. «Липовый цвет» — незаменимый компонент травяных чаев.

408 *Липовый чай*

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка цветков липы. Настоять. Пить как чай. Золотистый напиток с приятным

ароматом очень вкусен; оказывает оздоровительное, потогонное, отхаркивающее и противовоспалительное действие.

Потогонные чаи

409

Липа, цветки Малина, плоды	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки смеси. Кипятить 5 минут. Пить горячим.

410

Липа Бузина черная Ромашка аптечная	Цветки, в равных частях

Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка. Пить горячим.

411

Липа, цветки Ромашка аптечная, цветки Мята перечная, листья	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Принимать в горячем виде по 1—2 стакана 2—3 раза в день при бронхите.

Чаи при простуде, гриппе

412

Липа, цветки Анис, плоды Ива, кора Мать-и-мачеха, листья	В равных частях

Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане 5—10 минут, процедить. Пить горячим.

413

Липа Бузина черная	Цветки, в равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить горячим.

414

Липа, цветки } В равных частях
Мята перечная, листья }

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Пить по 2—3 стакана в день в горячем виде.

415

Липа, цветки 2
Мать-и-мачеха, листья 2
Душица, трава 1

На 0,5 л кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, пить горячим, равными порциями 3—4 раза в день при простудных заболеваниях.

416

Липа, цветки 3
Аир болотный, корневище 2
Роза крымская, лепестки 3
Шалфей лекарственный, листья 2
Бузина черная, цветки 2

На 1,5 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 5 раз в день.

417 *Противовоспалительный чай*

Липа, цветки 4
Календула, цветки 2
Вереск, побеги 1
Подорожник большой, листья 2
Крапива двудомная, листья 2
Зверобой, трава 1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 6 раз в день. Полезен при воспалительных заболеваниях легких как отхаркивающее средство и при сопутствующих заболеваниях (атеросклеротический кардиосклероз с аритмией сердца и хронический гастрит с пониженной секреторной функцией желудка, при аллергии).

Желудочные чаи

418

Липа, цветки 2
Хмель, соплодия 2

Ежевика сизая, корень 3
Одуванчик, корень.. 3
Подорожник большой, листья 3

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 6 раз в день — при гастрите с пониженной секреторной функцией. Полезен для болеющих длительное время.

419

Липа, цветки 3
Фенхель, плоды.. 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Мелисса, листья 3
Бузина черная, цветки 4
Мята перечная, листья 6

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 2 часа, процедить. Пить равными порциями 3—4 раза в день через 1 час после еды при желудочно-кишечном катаре, болезнях печени.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ ЛОПУХ ВОЙЛОЧНЫЙ

Характеристика. Оба вида лопуха — двулетние травянистые растения с крупными листьями. У лопуха войлочного в отличие от лопуха большого стебель и цветочные корзинки паутинисто-пушистые. Цветки темно-пурпурные, собраны в шаровидные корзинки. Цветет в июне—сентябре. Плоды или семена — с крючками, прилипают к животным и к одежде человека, благодаря чему лопух завоевывает свое жизненное пространство. В России встречается повсеместно. Растет у жилья по мусорным местам, пустырям, огородам, по берегам рек (любит сырую почву).

Выращивание. В Японии лопух введен в культуру под названием Гобо. Его выращивают также в Китае, США и Франции. Это популярный, хотя и не изысканный овощ. Ценят необычайно целебные свойства лопуха и некоторые наши садоводы, даже выращивают на своем участке. Размножается лопух семенами. Их высевают под зиму либо ранней весной. Лопух не переносит заболоченных участков, поэтому гряду под эту культуру нужно вскапывать на пол-

ный штык лопаты и, по возможности, удобрять навозом или компостом.

Уборка урожая и хранение. Корни однолетних растений заготавливают осенью, а молодые листья — весной. Корни моют, режут вдоль и поперек и сушат, а свежие идут в пищу. Молодые листья также съедобны, а собранные в июне—сентябре сушат. Заготавливают и цветки лопуха, которые появляются на втором году жизни растения.

Применение. Корни содержат углевод инулин, протеины, пальмитиновую и стеариновую кислоты, ситостерин, глюкозид арктиин, горькие и дубильные вещества, эфирное бардановое масло. Все части растения содержат много витамина С. Лопух обладает «кровоочистительным», сахароснижающим и противовоспалительным действием, является мочегонным, потогонным и молокогонным средством. Ускоряет рост волос. Применяется при лечении многих заболеваний. Корнеплод лопуха вполне заменяет морковь, петрушку и пастернак. Он напоминает сахарную свеклу: сочный, приятный на вкус и сладковатый. Молодые корни можно есть сырыми, вареными, тушеными, печеными и жареными. Молодые листья и черешки кладут в салаты и супы, квасят. Из поджаренных корней лопуха получают заменитель кофе, имеющий целебное значение.

420 *Кофе из лопуха и цикория*

Корни лопуха и цикория промыть, измельчить, подсушить, поджарить в духовке и измельчить в кофемолке. Заваривать: на 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки порошка. Обладает тонизирующим, общеукрепляющим действием, улучшает обмен веществ, активизирует пищеварение, снижает сахар в крови.

Противодиабетические чаи

421

Лопух, корень	В равных частях
Фасоль, стручки	
Черника, листья	

Настаивать 2 столовые ложки сбора в 2 л воды в течение 12 часов. Кипятить 5 минут. Принимать равными порциями 5 раз в день.

422

Лопух, корень 2
Цикорий, корень 3
Валериана, корневище с корнями 3
Ежевика сизая, корень 1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 7 раз в день. Рекомендуется при сахарном диабете с полиартритом обменного характера и ревматоидном полиартрите.

423

Лопух, корень 5
Брусника, листья 4
Кукуруза, рыльца 4
Мята перечная, листья 1
Орех грецкий, листья 3
Сирень, почки 2
Сушеница топяная, трава 2
Черника, листья 3
Шиповник коричный, корень 2

Вечером высыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде.

424

Лопух, корень 2
Черника, листья 3
Крапива двудомная, листья 2
Можжевельник, плоды 1
Лен, семена 1
Одуванчик, корень 1

Залить 2 столовые ложки сбора 400 мл кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить равными порциями 3 раза в день до еды.

425 ***«Кровоочистительный» кофе***

Лопух, корень } В равных частях
Одуванчик лекарственный, корень }

Корни лопуха и одуванчика высушить, поджарить в духовке и истолочь в ступке или смолоть на кофемолке. На 3 стакана воды — 2 столовые ложки порошка из корней лопуха и одуванчика. Оставить на ночь. Утром кипятить

10 минут, настаивать 10 минут. Пить с молоком и сахаром по полстакана перед едой и на ночь. Напиток благотворно действует при аллергической экземе.

«Кровоочистительные» чаи

426

Лопух, корень 4
Береза, листья 3
Вахта трехлистная, трава 3
Зверобой, трава 4
Календула, цветки 2
Лен посевной, семена 2
Мята перечная, листья 2
Подорожник, листья 3
Спорыш, трава 2
Фиалка трехцветная, трава 4
Чистотел, трава 3
Яснотка белая, трава 3

На 0,5—0,7 л кипятка — 2—4 столовые ложки сбора (суточная доза). Пить по 1 стакану 3 раза в день и на ночь перед едой в течение 2—4 недель. Сборы можно менять каждые 10 дней. Полезен при фурункулезе, юношеских угрях, экземе, диатезах.

427

Лопух, корень 3
Девясил высокий, корень 3
Зверобой, трава 4

Залить 2—3 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настоять, процедить. Принимать для лечения угрей обыкновенных по 2—3 стакана в день.

428

Лопух, листья 1
Ромашка аптечная, цветки 1
Смородина черная, листья 2
Кипрей узколистный, трава 1
Земляника, трава 2
Черника, листья 2
Овес посевной, солома 2

Хвощ полевой, трава 3
Цикорий, цветки 3
Береза, листья 2
Базилик, трава 2

На 1 л кипятка — 2—3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями до 7 раз в день. Полезен при экземе.

429 *Противораковый чай*

На 1 стакан кипятка — 8—10 цветков лопуха, заваривать как чай. Пить равными порциями 3—4 раза в день до еды. Полезен при онкологических заболеваниях различной локализации.

Хочется еще раз напомнить читателям, что когда идет речь о корне и листьях лопуха, то имеются в виду однолетние растения. На второй год жизни корень лопуха деревенеет и отмирает.

ЛОФАНТ АНИСОВЫЙ

Характеристика. Лофант анисовый — многолетнее травянистое растение. Достигает высоты 1 м. Листья супротивные, эллиптические. Цветки синие, пахучие, собраны в колосовидные соцветия. Массовое цветение — в июле. Лофант является привычным представителем дикорастущей флоры США и Канады. В России встречается на Дальнем Востоке.

Выращивание. Лофант выращивают как декоративное растение, а также как пряность. Растение засухоустойчивое. Хорошо растет на легких, плодородных почвах. Заболоченные, сильноизвестковые, песчаные и заплывающие почвы непригодны. На одном месте растет до пяти лет, сохраняя высокую урожайность. Размножается семенами, которые сеют непосредственно в грунт ранней весной, или предварительно выращенной рассадой.

Уборка урожая и хранение. Сырьем служит трава — листья, стебли, соцветия. Срезают ее дважды за лето: первый раз в середине июля, второй — в сентябре. Траву связывают в пучки и сушат в затененном помещении, лучше всего на чердаке. Хранят в бумажных мешках.

Применение. Главным компонентом лофанта является эфирное масло сложного состава. Характерный аромат расте-

ния — анисовый с несколько своеобразным оттенком. Лофант анисовый снижает кровяное давление, обладает бактерицидным свойством, способствует регулированию обмена веществ, действует общеукрепляюще и предупреждает старение. Тонкий приятный аромат растения хорошо сочетается с фруктовыми салатами и сладкими пудингами. Изысканный аромат приобретают сдобренные лофантом варенье, компоты, кисели, прохладительные напитки, муссы, печенье. Пряность добавляют в рыбные блюда. Лофантом ароматизируют чаи; используют в качестве коррегентной добавки.

430 *Ароматный чай*

Чай грузинский 5
Лофант, трава 1

Лофант анисовый может быть использован для ароматизации чая.

Чаи при гипертонии

431

Омела белая, трава 3
Боярышник, цветки 2,5
Валериана, корневище с корнями 2
Тмин, плоды 1,5
Барвинок малый, листья 1,5
Лофант, трава .... по вкусу

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день по назначению врача.

432

Пастушья сумка	3	Трава
Тысячелистник	2,5	
Спорыш	3	
Омела	3	
Лофант	по вкусу	

Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером. Рекомендуется в климактерический период при проявлениях вегетососудистой дистонии по гипертоническому признаку.

433

Боярышник, цветки	В равных частях
Пустырник, трава	
Сушеница топяная, трава	
Омела белая, листья	
Лофант, трава	по вкусу

Заварить 4 столовые ложки измельченной смеси в 1 л кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Пить равными порциями 3 раза в день через 1 час после еды.

434

Омела белая, трава	В равных частях
Боярышник, цветки	
То же, плоды	
Валериана, корневище с корнями	
Хвощ полевой, трава	
Береза, листья	
Лофант, трава	по вкусу

Заварить 1 столовую ложку сырья 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, остудить и процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день до еды.

435 *Успокоительный чай*

Береза повислая, листья	1
Цмин песчаный, цветки	5
Боярышник, плоды	4
Донник лекарственный, трава	1
Мать-и-мачеха, листья	2
Солодка голая, корни	2
Сушеница топяная, трава	6
Укроп, трава	3
Хвощ полевой, трава	3
Лофант, трава	по вкусу

Заварить 10 г смеси в 200 мл кипятка. Настоять. При гипертонии пить по 1 стакану 3 раза в день до еды в качестве успокаивающего, гипотензивного, спазмолитического и мочегонного средства.

Добавлять лофант в сборы и принимать их желательно по назначению врача.

ЛУГОВОЙ ЧАЙ, ИЛИ ВЕРБЕЙНИК МОНЕТЧАТЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое стелющееся по земле растение. Стебли тонкие, ползучие, укореняющиеся. Листья круглые, похожие на монеты. Цветки желтые. Цветет в июне—августе. Плод — шаровидная коробочка. В европейской части России встречается почти повсеместно. Свое название получил благодаря тому, что использовался в старину как заменитель чая.

Выращивание. Опыта разведения лугового чая нет. Можно лишь указать на некоторые характерные признаки этой культуры: размножается вегетативно, отрезками стеблей, любит полутень и влажные места.

Уборка урожая и хранение. Заготавливается трава — стебли, листья и цветки. Время сбора в период массового цветения — июнь—июль. Трава сушится в темном проветриваемом помещении и хранится в закрытой посуде.

Применение. Растение содержит много витамина С и дубильные вещества. Применяется в народной медицине многих стран. Обладает вяжущим, антисептическим, противовоспалительным действием. Настой травы принимают при дизентерии, поносах и как противоцинготное средство. Молодые листья употребляют в пищу как добавку к салатам. Их можно квасить. Из травы готовят чай.

436 *Вербейниковый чай*

На 250 мл кипящей воды — 2 чайные ложки измельченной травы. Настаивать приблизительно 10 минут. Пить равными порциями 3 раза в день. Рекомендуется при поносах, сильном кашле и заболеваниях легких.

437 *Желудочный чай*

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка травы. Настоять. Принимать по полстакана 3 раза в день при поносах, гастрите, желтухе, цинге.

Вербейник известен только в народной медицине, а в питании имеет ограниченное применение. Однако пренебрегать этим растением не стоит: кто знает, какая трава просит-

ся в ваш чай? Растение очень красивое, особенно во время цветения. Цветет практически все лето, привлекает пчел. Считается неплохим медоносом.

МАЙНИК ДВУЛИСТНЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Стебли прямостоячие, тонкие, ребристые. Листья сердцевидной формы, острые. Цветки белые, мелкие, очень душистые. Цветет с мая по июль, привлекает пчел. Плод — красная шаровидная ягода. Встречается в европейской части России. Растет в темных хвойных лесах, реже — в смешанных, и на лесных лугах. Исчезающий вид.

Выращивание. Опыта разведения майника нет. В природных условиях размножается вегетативно, с помощью ползучих и ветвистых корневищ, а также семенами. Переносит подзолы, характерные для ельников, но при обязательном наличии плодородного гумусового слоя.

Уборка урожая и хранение. Заготавливается трава майника — стебли, листья и цветки. Сушить рекомендуется в темном проветриваемом помещении в пучках. Хранится в бумажных мешках. Высушенную измельченную траву можно смешивать с другими растениями. Хранить в стеклянных банках.

Применение. Майник — классическое чаенапиточное растение. В старину его применяли при слабости в ногах охотники-промысловики.

438 *Освежающий чай*

Смешать 1 стакан клюквенного сока с 2 стаканами горячего отвара майника, добавить 20 г сахара, долить 1 л кипяченой воды, настаивать 2 часа, охладить.

439 *Напиток из майника с медом*

Майник, трава .... 40 г
Мед пчелиный .... 150 г
Вода .... 3 л

Залить траву кипятком (1 л), настаивать 12—15 часов, процедить. В 2 л воды растворить мед и соединить с настоем майника.

440 *Напиток из майника с шиповником*

Майник, трава .... 20 г
Шиповник, плоды .... 100 г
Сахар-песок .... 50 г
Вода .... 1 л

Майник залить 0,5 л воды, довести до кипения. Шиповник измельчить в ступке, залить 0,5 л воды, кипятить 10 минут. Отвары охладить, процедить, добавить сахар и перемешать.

441 *Оздоравливающий чай*

Майник, трава	В равных частях
Медуница, трава	
Мята перечная, листья	
Смородина черная, листья	
Малина лесная, листья	
Вишня, листья	
Костяника, листья	
Черемуха, листья	
Осина молодая, листья	
Шиповник, молодые побеги	
Кислица, трава	

Аккуратно измельчить и смешать все компоненты. Лучше всего заваривать чай в заварочном чайнике из расчета 2 чайные ложки сбора на 1 стакан кипятка. Настаивать 15—20 минут. Пить лучше с медом. Состав чая подобран по материалам старинных изданий. В древние времена подобными чаями снимали напряжение и усталость после трудов ратных.

442 *Майниковый чай*

Сухие листья (траву), собранные во время цветения, заваривать как чай.

Водный отвар майника в народной медицине применяют как сердечное средство, при заболеваниях почек, простудных заболеваниях, высокой температуре, водянке. Народное название растения — сердечная трава.

МАЙОРАН САДОВЫЙ

Характеристика. Майоран садовый — многолетний полукустарник. Стебель ветвистый, четырехгранный, покрыт волосками. Листья мелкие с серым войлочным налетом. Цветки

мелкие, белые или розовые, собраны в колосовидные пучки. Запах приятный, сильный, стойкий. Родина майорана — Средиземноморье. В диком виде встречается на юге Европы. В России — привозная пряность.

Выращивание. Майоран разводят как пряно-ароматическое растение. Теплолюбив. При температуре —12°С погибает. В России его выращивают только как однолетнее растение. Требователен к свету. Засухоустойчив, но в начале роста отрицательно реагирует на недостаток влаги. Размножается семенами, делением куста и зеленым черенкованием. Оптимальная температура для прорастания семян +20—25°С. Их смешивают с песком, высевают в прогретую почву на глубину 1—1,5 см. В центральных районах России эту культуру выращивают рассадным способом. Рассаду, выращенную в теплице, высаживают в открытый грунт в конце мая—начале июня и сразу поливают.

Уборка урожая и хранение. Убирают траву майорана в период массового цветения растения — в июле. Ее связывают в пучки и сушат в темном проветриваемом помещении — для сохранения голубого цвета цветков и зелени листьев. Хранят в бумажных мешках в сухом помещении.

Применение. Трава растения содержит рутин, витамин С, каротин, дубильные вещества и эфирное масло. Майоран используют при заболеваниях дыхательных и пищеварительных органов, головных болях, сахарном диабете, болезнях почек, печени, желчного пузыря; его рекомендуют перенесшим инфаркт миокарда. В Европе и США майоран считается незаменимой пряностью при производстве колбас и напитков, при солении огурцов и томатов. Его добавляют в холодные закуски, рыбные и мясные блюда. Растение хорошо сочетается с другими пряностями, поэтому входит в состав различных смесей. Может применяться в форме травяных чаев.

443 *Напиток из майорана*

Сушеную траву майорана залить кипятком из расчета 1 чайная ложка сырья на 2 стакана, кипятить на слабом огне 2—3 минуты, настаивать и охлаждать в течение 2—3 часов, процедить. Отдельно сварить сахарный сироп и приготовить заварку байхового черного чая: 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка. Охладить заварку. Настой майорана соединить с сахарным сиропом (4 столовые ложки сахара на 1 стакан воды) и процеженной заваркой чая, перемешать.

444 *Чайный бальзам с майораном*

Чай зеленый 1
Чай черный 1
Майоран, трава .... по вкусу

Заваривать и пить как обычный чай. Тонизирующий напиток.

445 *Напиток из майорана с медом*

Сушеную траву майорана залить кипятком из расчета 1—1,5 столовые ложки сырья на 4 стакана воды, при слабом кипении варить 2—3 минуты, затем, закрыв кастрюлю крышкой, настаивать и охлаждать в течение 2—3 часов, процедить. Добавить 1 столовую ложку меда и перемешать до полного растворения.

Напитки 443 и 445 рекомендуются людям, страдающим заболеваниями желудка, а напиток 445, кроме того, действует успокаивающе.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Характеристика. Ветвистый колючий кустарник. Листья сложные с 5—7 листочками с белыми цветами. Цветки невзрачные, зеленовато-белые. Цветет в июне—июле. Плоды — сборные костянки малинового цвета, душистые. В диком виде встречается на всей территории России, кроме Крайнего Севера. Растет в тенистых местах, по лесным опушкам, вырубкам, в оврагах.

Выращивание. Известно несколько сотен культурных сортов малины. Разводится саженцами, любит плодородные, хорошо дренированные почвы, мульчирование, своевременную обрезку старых отплодоносивших стеблей.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают плоды, листья, цветки, побеги и корни малины. Листья и цветки собирают в июне—июле, плоды — в июле, корни — осенью. Плоды перерабатывают либо сушат, все остальные части растения сушатся. Хранение обычное.

Применение. Плоды малины содержат органические кислоты, фруктозу, сахарозу, дубильные вещества, соли калия и меди, витамин С, каротин, эфирное масло. Заваренные сухие плоды считаются хорошим жаропонижающим и потогонным

средством при простудных заболеваниях, лихорадке и головной боли. Листья обладают вяжущим, кровоостанавливающим и «кровоочистительным» действием, входят в состав витаминных сборов. Плоды малины — ценный пищевой продукт. Из них готовят варенье, компоты, смокву, пастилу, желе, малину с сахаром. Ягоды едят свежими. Малина — известное чаенапиточное растение.

446 *Чай холодный малиновый*

Малина, сок .... 120 г
Молоко .... 80 г

Сок и молоко разлить в стаканы с несладким крепким чаем. Пить охлажденным.

Ароматные чаи

447

Малина, листья Котовник кошачий, трава Чабрец, трава	В равных частях

448

Малина, листья 2
Земляника, листья 2
Чубушник, цветки 1

Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить, добавить мед. Пить как чай.

Витаминные, общеукрепляющие чаи

449

Малина, плоды Брусника, листья Морковь посевная, корнеплод Смородина черная, плоды Шиповник коричный, плоды	В равных частях

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Пить равными порциями 3 раза в день в качестве витаминного и общеукрепляющего средства при ревматизме, бактериальном эндокардите. Полезен и здоровым людям.

450

Малина, листья Смородина черная, листья Ежевика, листья	В равных частях

Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день. При систематическом употреблении чаев 449 и 450 улучшаются обмен веществ, кроветворение и повышается активность защитных сил организма.

451

Малина, листья Шиповник коричный, плоды Рябина обыкновенная, плоды	В равных частях

452

Малина, листья Шиповник коричный, плоды Смородина черная, листья Брусника, листья	В равных частях

Заваривать и пить, как чай 450.

453

Малина, плоды	2
Костяника лесная, листья	1
Брусника, трава, плоды	1
Душица, трава	1

Залить 1—2 чайные ложки сбора 1 стаканом воды, довести до кипения; настаивать 1—1,5 часа, добавить по вкусу сахар или мед. Пить по 1—2 стакана в день. Способствует насыщению организма витаминами и оказывает противовоспалительное действие.

454

Малина, листья	2
Ежевика, листья	2
Земляника, листья	2
Мята перечная, листья	2
Акация белая, цветки	1
Донник лекарственный, трава	1
Душица, трава	1

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 20 минут. Хорошо регулирует обмен веществ.

Чаи при простуде, гриппе, ангине

455

На 600 мл кипятка — 200 г сушеных ягод. Настаивать 30 минут. Пить на ночь по 2—3 стакана как потогонное средство.

456

Малина, плоды 2
Мать-и-мачеха, листья 2
Душица, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать, укутав, 1 час. Пить равными порциями, горячим, 3—4 раза в день.

457

Малина, плоды 1,5
Липа, цветки 1,6
Череда, трава 1,5
Душица, трава 1,5
Первоцвет, трава и корни 1
Лопух большой, корень 2
Бузина черная, цветки 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настоять. Принимать равными порциями 3—4 раза в день в горячем виде.

458

Малина, плоды 3
Ива, кора 1
Анис, плоды 2
Мать-и-мачеха, листья 2
Липа, цветки 3

Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне 5 минут, процедить. Пить по 1 стакану на ночь. Рекомендуется при ангине.

459 *Чай при бронхите*

Малина, плоды
Брусника, листья
Душица, трава
Мать-и-мачеха, листья
} В равных частях

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Пить горячим по 1—1,5 стакана на ночь в качестве потогонного и мочегонного средства.

Успокоительные чаи

460

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченных ягод. Кипятить на слабом огне 30—40 минут, процедить. Принимать равными порциями 2—3 раза в день до еды. Рекомендуется при неврастении.

461

Малина, листья 2
Хмель, шишки 1
Вероника, трава 1
Земляника, листья 2
Душица, трава 1

Смесь добавлять в чай из расчета 1 столовая ложка без верха на заварочный чайник. Пить лучше с медом.

462 *Противовоспалительный чай*

Малина, листья 2
Аир болотный, корневище 2
Вероника лекарственная, трава 3
Душица, трава 3
Золототысячник малый, трава 2
Копытень европейский, трава 2
Лен посевной, семена 3
Мята перечная, листья 2
Подорожник большой, трава 4
Полынь обыкновенная, трава 2
Рута душистая, трава 2
Тмин, плоды 1
Чабрец, трава 3
Шиповник коричный, плоды 2

Заварить 5—6 столовых ложек сбора в 1 л кипятка (суточная доза). Пить 3—4 недели; затем перейти к меньшей дозировке и пить по 0,5 л в сутки. Рекомендуется при воспалительных процессах женских половых органов. *Принимать по назначению врача*, одновременно с медикаментозным лечением.

МАРАЛИЙ КОРЕНЬ, ИЛИ ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ

Характеристика. Маралий корень (левзея сафлоровидная) — многолетнее травянистое корневищное растение, достигающее высоты 1,5 м. Листья крупные, по краям пильчатые. Цветки — крупные цветочные корзинки, фиолетово-лиловые. Цветет в июле. Прекрасный медонос. Плоды — четырехгранные семянки, созревают в начале августа. В естественных условиях произрастает в субальпийских районах, на лесных полянах и высокогорных труднодоступных лугах Сибири, Алтая и Саян.

Выращивание. Культура маральего корня в средней полосе России — не редкость. Разведением растения начали заниматься и садоводы. Размножается главным образом семенами, но может и отрезками корневищ. Специальных грядок не требует. Специалисты выращивают его на ровных, заранее подготовленных участках сада. Почву под культуру рыхлят, очищают от сорняков и заправляют перепревшим навозом, суперфосфатом, древесной золой. Посев производится весной. Семена высеваются в лунки по 2—3 штуки. Расстояние между лунками 40—50 см. Осенью или весной всходы прореживают, оставляя по одному самому мощному растению в каждой лунке.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают корневища с корнями и траву — листья, стебли, цветки. Корневища с корнями собирают поздней осенью, траву — в период массового цветения. (Левзея интенсивно растет до 5—6 лет; при хорошем уходе корневища достигают 1—2 кг и более.) Корневища моют и сушат на солнце или в сушилке при температуре не выше +50°С. Траву сушат в пучках в темном месте. Хранить в бумажных мешках, в сухом помещении.

Применение. Корневища левзеи содержат инулин, щавелевокислый кальций, соли фосфорной кислоты, дубильные вещества, каротин, витамин С и эфирное масло, придающее растению специфический запах. Сильное тонизирующее и стимулирующее средство. Широко применяется в медицине. Из растения приготавливают освежающий и тонизирующий напиток «Саяны», применяют его и для заварки травяных чаев.

Тонизирующие чаи

463

Маралий корень, корневище с корнями ... 3
Бадан, черные листья ... 3
Малина, листья ... 1
Таволга, листья ... 1
Смородина черная, листья ... 1
Душица, трава ... 1
Володушка, трава ... 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день. Обладает общеукрепляющим, тонизирующим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и регулирующим обмен веществ действием. Рекомендуется при чрезмерном утомлении, простуде, расстройствах желудочно-кишечного тракта.

464

Маралий корень, корневище с корнями
Золотой корень, то же
Смородина черная, листья
Иван-чай, листья
Черника, листья
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день. Стимулирует нервную систему, оказывает положительное действие на печень и железы внутренней секреции, регулирует давление и содержание сахара в крови, снимает утомление, повышает умственную и физическую работоспособность.

465

Маралий корень, корневище с корнями ... 2
Аралия маньчжурская, корень ... 2
Шиповник, плоды ... 2
Календула, цветки ... 2
Череда трехраздельная, трава ... 1
Рябина обыкновенная, плоды ... 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настоять. Принимать равными порциями 2 раза в день как стимулирующее средство при неврастении.

466

Маралий корень, корневище с корнями ... 3
Аралия маньчжурская, корень 3
Боярышник, плоды 3
Календула, цветки 3
Подорожник большой, листья 2
Рябина черноплодная, плоды 2
Череда трехраздельная, трава 2
Шиповник коричный, плоды 2

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Пить равными порциями 3 раза в день до еды в качестве средства, стимулирующего функцию коры надпочечников и повышающего иммунитет при гипотонии и других тяжелых хронических заболеваниях.

467

Цветки маральего корня используют для заварки чая (на 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка).

468

Маралий корень, корневище с корнями ... 2
Золотой корень, то же 3
Копеечник забытый, корневище 2
Солодка голая, корень 1
Рябина обыкновенная, плоды 2
Шиповник, плоды 2
Спорыш, трава 3
Кипрей, листья 3

На 1 стакан кипятка — 1 десертная ложка смеси (по совету врача эта доза может быть увеличена). В течение дня можно принять 1—2 стакана. Рекомендуется при пониженном тонусе организма, астеническом состоянии, после тяжелых хронических заболеваний.

Сибирские старожилы давно заметили, что это растение жадно поедают олени — отсюда и пошло название «маралий корень». О нем говорили, что оно «поднимает человека от четырнадцати болезней и наливает его молодостью». Пить чаи с маральим корнем желательно под наблюдением врача, поскольку они слишком сильно действуют на организм человека.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Цветки желтые, собраны в корзинки, время цветения — март—апрель. Листья появляются после цветения — крупные, сверху темно-зеленые, снизу бело-пушистые. Нижняя сторона листьев «греет», а верхняя — «холодит», отчего и произошло название «мать-и-мачеха». Встречается повсюду в европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на влажной песчаной и глинистой почвах по берегам рек, прудов, в канавах, по оврагам и обочинам дорог.

Выращивание. Мать-и-мачеха может выращиваться на садовом участке как ценное медоносное и лекарственное растение. Лучше иметь свое сырье, нежели собирать мать-и-мачеху вдоль дорог и в других загрязненных местах. Мать-и-мачеха прекрасно чувствует себя на кучах песка, вдоль дорожек, на отвалах глины после копки траншеи под фундамент и на плодородных почвах. Размножать ее лучше корневищами, как мяту. Нуждается в обильном поливе. Отзывчива на удобрения и подкормку.

Уборка урожая и хранение. Листья мать-и-мачехи заготавливают в июне—июле. Листья сушат, разложив их на ровной поверхности и в темноте, непременно в один слой — при всех других способах сушки они желтеют и сморщиваются. Хранить лучше в картонных коробках стопками.

Применение. Листья содержат ситостерин, сапонины, органические кислоты, полисахариды, инулин и декстрин, слизистые и дубильные вещества, витамин С и эфирное масло. Растение хорошо успокаивает кашель, растворяет мокроту и слизистые выделения, усиливает отхаркивание, ослабляет и прекращает воспалительные процессы. Применяется в составе профилактических и лечебных травяных чаев.

469 *Противовоспалительный чай*

Настоять в 1 л кипятка 20 г листьев. Пить равными порциями 4 раза в день при воспалительных процессах желудка, кишечника, мочевого пузыря и почечных заболеваниях.

Грудные отхаркивающие чаи

470

Мать-и-мачеха, листья	В равных частях
Анис, плоды	
Алтей, корень	
Солодка голая, корень	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сырья. Настаивать 20 минут. Применять при заболеваниях органов дыхания равными порциями 3 раза в день после еды.

471

Мать-и-мачеха, листья 1
Ромашка аптечная, цветки 1
Медуница, трава 2
Душица, трава 0,5

Компоненты смешать, измельчить. На 300 мл кипятка — 2 столовые ложки смеси. Настоять в тепле, процедить и пить теплым не менее 5 раз в день, по 150 мл — до еды и на ночь с медом или вареньем. Полезен при сухом и хроническом бронхите.

472

Мать-и-мачеха, листья 4
Донник лекарственный, трава 1
Чабрец, трава 2
Укроп, плоды 2
Мята перечная, листья 2
Подорожник большой, листья 3
Алтей, корни и трава 3
Солодка голая, корень 3

На 800 мл кипятка — 4 столовые ложки смеси. Настаивать в тепле 1 час. Процедив и подогрев до 40°С, пить с медом или вареньем. При кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите на ночь надо выпить не менее 2 стаканов.

473

Мать-и-мачеха, листья	В равных частях
Девясил, корень измельченный	
Фиалка трехцветная, трава	
Чабрец, трава	
Анис, плоды раздробленные	

Смесь заварить из расчета 2 столовые ложки на 500 мл кипятка, томить 1 час, укутав. Пить теплым по полстакана, 3 раза в день. Ночную порцию залить в термос, добавив сахар, так как девясил после длительного настаивания приобретает очень терпкий вкус. Рекомендуется при бронхиальной астме.

474

Мать-и-мачеха, листья 4
Солодка, корень 3
Подорожник большой, листья 3

На 500 мл крутого кипятка — 2 столовые ложки смеси. Настаивать 30 минут, укутав. Пить по полстакана 3 раза в день после еды; при бронхите — обязательно на ночь. Курс лечения 10—12 дней.

475

Мать-и-мачеха, листья 1
Береза, листья 2
Вереск, трава 1
Бузина черная, цветки 2
Шалфей лекарственный, листья 1
Календула, цветки 2
Анис, плоды 3

На 2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить равными порциями 7 раз в день. Рекомендуется при острых бронхитах, простудных заболеваниях, ангинах, тонзиллитах, трахеобронхитах.

476

Мать-и-мачеха, цветки 1
Медуница, трава 2
Подорожник большой, листья 1
Бузина черная, цветки 1
Липа, цветки 1
Первоцвет, трава 1
Клевер, цветки 1
Коровяк, цветки 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Парить в течение ночи. Пить теплым по полстакана 4—6 раз в день. Принимать по рекомендации врача при хронических инфекционно-воспалительных заболеваниях дыхательных путей.

477

Мать-и-мачеха, листья 2
Душица, трава 10
Зверобой, трава 10
Девясил высокий, корень 5
Чабрец, трава 5

Залить 10 г сбора 200 мл холодной воды, кипятить 2—3 минуты, настаивать 1 час. Пить горячим по 1 стакану перед сном, желательно с медом. Рекомендуется при першении в горле, кашле.

Чаи при простуде, ангине, гриппе

478

Мать-и-мачеха, листья 2
Лимонник китайский, побеги 5
Шалфей, листья 5
Ромашка аптечная, цветки 5

На 200 мл холодной воды — 10 г сбора. Кипятить 2—3 минуты, настаивать 1,5—2 часа. Принимать с медом в теплом виде (39—40°) равными порциями 2 раза в день после еды.

479

Мать-и-мачеха, листья 4
Анис, плоды 2
Девясил высокий, корневище 1
Зверобой, трава 5
Крапива двудомная, трава 2
Липа сердцевидная, цветки 3
Ромашка аптечная, цветки 2
Фенхель, плоды 2
Фиалка трехцветная, трава 4
Череда трехраздельная, трава 2

Засыпать в термос (0,7—1 л) 4—6 столовых ложек смеси, залить крутым кипятком, настаивать 2—3 часа. Выпить в 3—4 приема. Указанные дозы прописывают на 3—5 дней. Затем переходят к обычной суточной дозе — 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка.

Желудочные чаи

480

Мать-и-мачеха, листья 3
Аир болотный, корневище 1,5
Золототысячник, трава 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Мята перечная, листья 3
Тысячелистник, цветки 5

Засыпать в термос 2 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком (0,5 л), настаивать 4—5 часов, процедить. Пить в теплом виде по полстакана за 40—50 минут до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью.

481

Мать-и-мачеха, листья 1
Тысячелистник, трава 1
Малина, листья 1
Ромашка аптечная, цветки 3
Зверобой, трава 3

На 1 л кипятка — 4 столовые ложки смеси. Настаивать в закрытой посуде 3 часа, процедить. Пить равными порциями 3 раза в день за 20—30 минут до еды при гастритах с повышенной кислотностью.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Листья заостренные, шершавые, цветет в апреле—мае, цветки — розово-малиновые, синие, фиолетовые колокольчики. Опыленные насекомыми цветки теряют яркость. После отцветания медуницу найти трудно; на земле остается только пучок прикорневых шершавых листьев. Плоды состоят из 4 орешков. Растение занесено в Красную книгу.

Выращивание. Медуницу можно культивировать как ранний овощ и лекарственное растение. В естественных условиях она растет в широколиственных и смешанных лесах, на полях, опушках, среди кустарников, как на богатых почвах, так и на кислых и заболоченных. Размножается семенами, которые можно высевать сразу же после их созревания.

Глубина заделки семян небольшая. Медуница может размножаться и отрезками корневищ. В культуре образовывает заросли.

Уборка урожая и хранение. Ценность представляют молодые листья медуницы (они нарастают все лето). Листья сушат в темном помещении и бережно хранят в стеклянной посуде, предварительно измельчив.

Применение. Растение содержит слизистые и дубильные вещества, каротин, витамин С, рутин и большой комплекс микроэлементов, много марганца. Регулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции, усиливает образование крови, останавливает кровотечение и обладает обволакивающим и мягчительным действием. Применение разностороннее, преимущественно — при заболеваниях дыхательных путей. Медуница используется в пищу. Из листьев растения готовят салат, их кладут в суп, особенно мясной, щи и борщ, добавляют к овощным блюдам. Широко применяется в повседневно-бытовых, профилактических и лечебных чаях.

482 *Медуничный общеукрепляющий чай*

Засыпать в термос 10 г травы, залить 400 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить равными порциями 4 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при кашле, охриплости, поносах, гинекологических заболеваниях.

Витаминные чаи

483

Медуница, листья 2
Княженика, листья 2
Черника, листья 2
Голубика, листья 3
Чабрец, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Поливитаминный напиток с приятным запахом и цветом, обладает тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием.

484

Медуница, листья 1
Шиповник, плоды 2
Чабрец, листья 2

Крапива двудомная, листья 2
Мята перечная, листья 1

Залить 1—2 чайные ложки сбора 1 стаканом воды, довести до кипения; настаивать 1—1,5 часа, добавить по вкусу сахар или мед. Пить по 1—2 стакана в день.

485 *Грудной чай*

Медуница, листья Подорожник большой, листья Крапива, листья Хвощ полевой, трава	В равных частях

Заварить 1 чайную ложку измельченной смеси в 1 стакане кипятка и пить до 3 стаканов в день. Рекомендуется при всех болезнях дыхательных путей, кашле и гриппе, воспалении легких, бронхитах, туберкулезе.

Кроветворные чаи

486

Залить 2 столовые ложки измельченной травы медуницы 2 стаканами кипятка, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Пить по полстакана 3—4 раза в день до еды. Принимать длительное время, так как медуница в этих дозах не оказывает на организм побочного влияния. Рекомендуется при ухудшении состава крови.

487

Медуница, трава 3
Одуванчик, корень 3
Цикорий, трава 3
Полынь горькая, трава 1
Крапива двудомная, листья 2

На 1 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Принимать по 50 г 6 раз в день. Рекомендуется при анемиях различной этиологии, особенно при железодефицитной, и сопутствующих заболеваниях.

488 *«Кровоочистительный» чай*

Медуница, трава 5
Душица, трава 5
Яснотка белая, цветки 5
Можжевельник обыкновенный, плоды 1

Ромашка аптечная, цветки 2
Тысячелистник, цветки 2
Календула, цветки 2

На 2 стакана кипятка — 2 столовые ложки измельченной смеси. Настоять. Принимать равными порциями в теплом виде 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Рекомендуется при экземе и нейродермите.

489 *Чай при зобе*

Медуница, трава 4
Вереск, побеги 4
Пустырник, трава 1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 6 раз в день. Рекомендуется при замедленном пульсе.

490 *Противорадиационный чай*

Медуница, трава 4
Цикорий, корень 4
Одуванчик, корень 4
Гречиха посевная, цветки 3
Шиповник коричный, плоды 4
Боярышник, плоды 2
Пырей ползучий, корневище 4
Рябина обыкновенная, плоды 4
Первоцвет весенний, листья 2
Цмин песчаный, соцветия 3
Кукуруза, столбики, рыльца 4
Крапива двудомная, листья 2
Зубровка душистая, трава 1
Вереск, трава 4
Золототысячник, трава 2

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка смеси. Варить на слабом огне 10 минут, настаивать ночь. Процедить. Пить равными порциями 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2—3 года. Через каждые 1,5—2 месяца делать перерыв на 5—7 дней. *Принимать по назначению врача.*

Необходимо иметь в виду, что противолучевые средства растительного происхождения в основном применяют в качестве дополнительной, поддерживающей и симптоматической терапии.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Стебли четырехгранные, ветвистые. Листья супротивные, яйцевидные, опушенные. Цветки белые, расположены в пазухах листьев. Цветет в июне—сентябре, привлекая насекомых. Плод — четыре мелких яйцевидных орешка. В диком виде встречается в южных районах России.

Выращивание. На садовых участках мелиссу разводят как пряно-ароматическое и лекарственное растение. Размножать ее можно семенами и вегетативно — отводками, делением кустов, отрезками корневищ, а также рассадным способом. Для посева лучше всего использовать свежеубранные семена. Наиболее благоприятен весенний посев, при котором всходы появляются на 13—18-й день. Лучшая температура для прорастания семян 20—25°С. Как только сеянцы окрепнут, их необходимо проредить в рядках на 25—30 см, распикировывая удаленные растения в ящики для доращивания. При вегетативном размножении используют 3—4-летние растения. Поделенные части куста с корнями высаживают ранней весной через 25—30 см друг от друга. Мелисса хорошо развивается на богатых гумусом, умеренно увлажненных суглинистых или супесчаных почвах. Растения теплолюбивы и не выдерживают переувлажнения, а также кислых и тяжелых глинистых почв. В средней полосе России часто вымерзает, поэтому на зиму растения надо утеплять — укрывать соломой, засыпать снегом.

Уборка урожая и хранение. Траву мелиссы обычно убирают в два срока: в фазе бутонизации, а затем через 30 дней после первой уборки. Траву связывают в пучки и сушат на чердаке. Сушеное сырье лучше хранить в бумажных мешках.

Применение. Трава мелиссы содержит эфирное масло с нежным лимонным запахом, обладающее успокаивающими свойствами, листья — дубильные вещества, смолу, органические кислоты и витамин С. В пищу мелиссу употребляют как пряность. В свежем и сухом виде листья кладут в зеленые салаты, зеленые борщи, окрошки, винегреты. Сухим порошком листьев посыпают мясные и рыбные блюда. Мелисса — прекрасный компонент травяных чаев.

491 *Чай, ароматизированный мелиссой*

Мелисса, трава 1
Чай черный байховый 4

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настоять. Пить как чай.

Успокоительные чаи

492

На 2 стакана горячей воды — 8 чайных ложек листьев или верхушек побегов с цветками мелиссы. Настаивать 4 часа. Принимать по полстакана 4 раза в день до еды как успокаивающее средство.

493

Мелисса, трава 1
Буквица, трава 1
Боярышник, цветки 1
Вероника, трава 1
Земляника, трава 3

Заварить 1 столовую ложку смеси в 250 мл кипятка и пить как чай, с медом или сахаром. Смесь можно добавлять в чай.

494

Мелисса, трава 1
Вереск, побеги 4
Липа, цветки 2
Мордовник, трава 1
Шиповник, толченые плоды 6

На 1 л кипятка — полстакана смеси. Настаивать 10 минут. Пить в течение дня. Рекомендуется как успокаивающее средство, полезен при атеросклерозе с ослаблением памяти.

495

Мелисса, трава 1
Спорыш, трава 2
Мята перечная, листья 1
Чистотел, трава 2

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Пить обязательно горячим, по 1—1,5 стакана на прием. Применять как успокоительное средство при острых печеночных коликах — *строго по назначению врача.*

496

Мелисса, трава Зверобой, трава Липа, цветки	В равных частях

Измельчить, перемешать и использовать для заварки. Хранить в темном сухом месте. Заваривать и пить как чай.

497

Мелисса, трава Хмель, соплодия Валериана, корневище с корнями Можжевельник, плоды Хвощ полевой, трава	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать до охлаждения. Пить по 1—2 стакана вечером при бессоннице, желательно с медом.

498

Мелисса, листья 1
Вереск, трава 1
Валериана, корневище с корнями 3

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану в день при бессоннице.

499

Мелисса, листья Лаванда, цветки Розмарин, листья Первоцвет, цветки	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить по 1 стакану в день при бессоннице.

500

Мелисса, листья Мята перечная, листья Валериана, корневище с корнями Татарник, листья и цветки	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день при повышенной раздражительности, бессоннице.

501

Мелисса, трава 1
Валериана, корневище с корнями 1
Тысячелистник, трава 3
Зверобой, трава 1
Душица, трава 1
Береза, листья 1
Пустырник, трава 2

На 1 стакан горячей воды — 5 г сбора. Кипятить 10 минут, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день. Рекомендуется при повышенной нервной возбудимости, вегетососудистой дистонии кардиального типа. К сбору рекомендуется добавить 1 столовую ложку шиповника. Принимать чай следует 8—10 месяцев, если нет специальных указаний врача, менять сбор через каждые 1,5 месяца, делая перерыв в приеме чаев на 10—14 дней.

Сердечные чаи

502

Мелисса, трава 2
Вероника лекарственная, трава 2
Душица, трава 4
Иссоп лекарственный, трава 2
Календула, цветки 2
Рута, трава 2
Тысячелистник, цветки 2
Укроп огородный, плоды 1
Чабрец, трава 3
Чистотел большой, трава 2

На 1 л кипятка — 2—3 столовые ложки сбора. Настаивать в термосе 6 часов. Пить в течение 4 месяцев; в 3—4 приема ежедневно. Через каждые 2 месяца делать перерыв на 10—14 дней и менять сбор. Рекомендуется при вегетососудистой дистонии кардиального типа. *Принимать строго по назначению врача.*

503

Мелисса, листья 2
Валериана, корневище с корнями 2
Тысячелистник, трава 3
Зверобой, трава 3

На 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать несколько часов, процедить. Принимать по полстакана, 2—4 раза в день, пить глотками. Рекомендуется при неврозах сердца и сильном сердцебиении.

504 *Мелиссовый чай по-немецки*

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки травы. Настаивать 10 минут. Это хорошее успокаивающее средство. Помогает при сердечной аритмии, повышенной нервозности, стрессовых состояниях и даже может служить снотворным. Рекомендуется также при болезнях желудка, вздутиях, коликах в желудочно-кишечной области.

505 *Противорвотный чай*

Мелисса, листья 3
Мята перечная, листья 3
Ромашка аптечная, цветки 4

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 2—3 раза в день.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Вечнозеленый кустарник, покрыт жесткими иглами, расположенными мутовками. Плоды — мясистые шишки, похожие на черные «ягоды» с сизым налетом. Высота достигает 3 м и более. Встречается на всей территории России, за исключением Дальнего Востока. Растет как подлесок в редких хвойных и смешанных лесах, на лесосеках, опушках, горных склонах. Возраст отдельных экземпляров достигает 1000 лет. Занесен в Красную книгу.

Выращивание. Некоторые садоводы культивируют можжевельник как декоративное растение, пряность и лекарственное растение. Размножается преимущественно семенами (их высевают в подготовленную почву под зиму или ранней весной). Сеянцы лучше развиваются на легких песчаных и известковых почвах, любят удобрения, особенно органические — перепревший навоз, компост. Растение требует систематического полива и рыхления, главным образом в первые 2—3 года. В дальнейшем может обходиться и без ухода. Первые плоды появляются через 5—10 лет. Обильное плодо-

ношение наступает в последующие 3—5 лет. Попытки разводить можжевельник путем пересадки дикорастущих кустов успеха обычно не имеют.

Уборка урожая и хранение. Зрелые плоды собирают осенью, когда они становятся черно-синими. Под кустами расстилают ткань или пленку, надевают брезентовые рукавицы, берут растение за ствол или ветви и отряхивают. Зрелые плоды осыпаются, а зеленые остаются до следующего года. Урожайность можжевельника (даже дикорастущего) может быть не ниже, чем у облепихи. Плоды сушат, расстелив тонким слоем на чердаке или в сушилке, при температуре до 35°С. Хранят в закрытой посуде в сухом месте.

Применение. Плоды содержат сахара, смолу, воск, жирное масло, яблочную, уксусную и муравьиную кислоты, эфирное масло. Настой плодов применяют в основном как сильное мочегонное, отхаркивающее, желчегонное средство. Плоды применяют в рыбной промышленности. Они придают маринованной и соленой рыбе пряный аромат и вкус. В европейской кухне «ягоды» можжевельника добавляют к мясным блюдам. Очень ароматной получается капуста, заквашенная с можжевеловыми «ягодами» в бочках. В белорусской кухне из можжевельника готовят квас, «ягоды» кладут в суп. Из порошка, полученного перемалыванием сухих «ягод», делают приправы для ароматизации мясных и рыбных блюд. Можжевельник включается в состав профилактических и лечебных чаев.

Мочегонные, почечные чаи

506

Можжевельник, плоды .... 10 г
Пастушья сумка, трава .... 10 г
Донник лекарственный, трава .... 3 г
Крапива двудомная, листья .... 20 г
Толокнянка, листья .... 10 г
Шиповник, цветки .... 10 г
То же, толченые плоды .... 60 г

На 300 мл кипятка — 1 чайная ложка смеси. Пить горячим с медом 2 раза в день при мочекаменной болезни.

507

Можжевельник, плоды 3
Фенхель, плоды 1

Петрушка огородная, корень 1
Солодка голая, корень 1
Ромашка аптечная, цветки 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать по полстакана 2 раза в день после еды. Рекомендуется при простатите, болях в промежности и крестце.

508

Можжевельник, плоды 0,5
Береза, листья 1
Брусника, листья 1
Вереск, трава 1
Крапива двудомная, трава 2
Подорожник, листья 1
Спорыш, трава 1
Толокнянка, листья 1
Череда трехраздельная, трава 1
Хвощ полевой, трава 1
Шиповник, плоды 3

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Применять при пиелонефрите и хроническом цистите. Настой быстро улучшает самочувствие: проходят боли, снижается температура тела, нормализуется анализ мочи. Улучшается состав крови, повышается гемоглобин. Чай укрепляет сосуды, активизирует обмен веществ, повышает тонус организма за счет содержания большого количества витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ. При хронических пиелонефритах принимать 1,5—2 года. Через каждые 2 месяца делать перерыв на 2 недели.

509

Можжевельник, плоды 1,5
Крапива двудомная, листья 2
Аир болотный, корневище 1,5
Мята перечная, листья 1
Хвощ полевой, трава 1,5
Бузина черная, цветки 1
Шиповник коричный, плоды 1,5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Нагревать на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить. Пить по полстакана теплого отвара 2—3 раза в день при уратных и оксалатных камнях в почках.

510

Можжевельник, плоды 2
Толокнянка, листья 2
Хвощ полевой, трава 2
Земляника, трава 1
Солодка голая, корень 1
Пырей ползучий, корневище 2
Сельдерей, корень 3
Петрушка, корень 3
Лопух большой, корень 2
Золототысячник, трава 3

На 1 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Пить равными порциями 9 раз в день при тяжелом течении хронического пиелонефрита. Рекомендуется одновременно употреблять в большом количестве клюкву. *Принимать по назначению врача.*

511

Можжевельник, плоды 2
Бузина травянистая, трава 2
Барбарис, листья 2
Береза белая, почки 2
Ромашка аптечная, цветки 1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по 100 г 6 раз в день. Рекомендуется при цистите.

512

Можжевельник, плоды 3
Шалфей лекарственный, листья 3
Полынь горькая, трава 1
Мята перечная, листья 3
Чабрец, трава 2

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по 100 г 9 раз в день до купирования болевого приступа, а затем по 100 г 5 раз в день; при значительном улучшении — 100 г 3 раза в день. Рекомендуется при почечных или печеночных коликах.

513

Можжевельник, плоды 1
Хмель, соплодия 1
Шиповник, плоды 6

Подорожник большой, листья 2
Смородина черная, листья 1
Брусника, листья 2
Толокнянка, листья 2
Земляника лесная, плоды 6
Береза, листья 1
Хвощ полевой, трава 6
Крапива двудомная, трава 3
Буквица лекарственная, трава 2
Будра плющевидная, трава 1
Лаванда, цветки 1
Роза, лепестки 1

На 0,5 л кипятка — 5—6 г сбора. Томить 30 минут. Принимать равными порциями 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде при заболеваниях почек, почечных лоханок, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни.

514 *Чай при болезнях печени*

Можжевельник, плоды 1
Календула, трава 1
Укроп огородный, плоды 1
Береза, листья 1
Сушеница топяная, трава 1
Ромашка аптечная, цветки 2
Земляника лесная, плоды 2
Роза белая, лепестки 2
Хвощ полевой, трава 3
Кукуруза, рыльца 3
Шиповник, плоды толченые 3
Одуванчик, корневище 3
Цмин песчаный, цветки 4

Заварить 5—6 г смеси 500 мл кипятка, томить. Принимать равными порциями 3 раза в сутки за 10—15 минут до еды. Во время приступов печеночной колики принимать в горячем виде (добавить до 10 г мяты). При склонности к отекам количество кипятка можно сократить до 250 мл.

Эфирное масло, содержащееся в плодах можжевельника, обладает раздражающим действием, поэтому чаи с можжевельником *принимать следует по назначению врача.*

МОНАРДА ДУДЧАТАЯ

Характеристика. Травянистое многолетнее растение. Многочисленные стебли достигают высоты 1 м и более. Листья зубчатые, опушенные. Цветки мелкие, собраны в компактные шаровидные головки красноватого цвета.

Выращивание. Монарду культивируют во многих странах Европы в качестве пряно-ароматического растения. На приусадебных участках может разводиться на всей территории средней полосы России. Растение холодоустойчивое, в культуре нетребовательно к почвам, однако лучше растет на легких известковых. Тяжелые болотистые и кислые почвы для монарды непригодны. Предпочитает открытые солнечные места, любит удобрения. Размножается семенами и вегетативно — делением куста. При размножении делением кустов используют растения третьего и четвертого года жизни.

Уборка урожая и хранение. Монарду убирают в период массового цветения — срезают траву на высоте 20—25 см от поверхности почвы, цветоносные стебли. Сушат и хранят так же, как все пряно-ароматические травы.

Применение. Монарда содержит витамины B_1, B_2 и C, эфирное масло, придающее растению приятный смолисто-лимонный запах. Эфирное масло монарды характеризуется бактерицидной и антигельминтной активностью. Как лекарственное растение применяется при кашле, ангине, тонзиллите, тошноте, вздутии живота, в качестве желчегонного и витаминного средства; как пряность используют в производстве вермута. Может использоваться в качестве коррегентной добавки в травяные чаи.

Ароматные общеукрепляющие чаи

515

Монарда, трава Котовник кошачий, трава Бузина черная, плоды	В равных частях

516

Монарда, трава Кипрей, листья	В равных частях

На 300 мл кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить как обычный чай. Благотворно действуют на работу желудочно-кишечного тракта.

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ

Характеристика. Двулетнее корнеплодное овощное растение. В первый год жизни образует розетку листьев и корнеплод, во второй — разветвленный цветоносный стебель высотой до 1 м и более и семена. Цветки очень мелкие, белые, собраны в сложный зонтик. Плод — двусемянка, распадающаяся при созревании на два семени. В диком виде встречается в Европе, Азии и Северной Африке.

Выращивание. Морковь — одна из основных и любимых культур в России. Растение холодостойкое. Всходы переносят заморозки до —2°С. Высокие урожаи моркови получают на рыхлых супесчаных или суглинистых почвах с нейтральной или слабокислой реакцией. Относительно засухоустойчива, однако высокий урожай качественных корнеплодов можно получать только при орошении. Требовательна к температуре поливной воды. Выращивают морковь прямым посевом сухих или предварительно замоченных семян. Их высевают во влажную почву, под зиму или весной, заделывая на глубину 1,5—2 см. Поверхность почвы после посева мульчируют торфом.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают корнеплоды, листья и семена моркови. Корнеплоды хранят в прохладном помещении, иногда пересыпая песком, или сушат, разрезав на мелкие дольки; отжимают из них сок. Листья сушат.

Применение. Корнеплоды моркови содержат сахара, витамины — А (каротин), B_1, B_2, B_6, С, Е, РР, минеральные соли кальция, магния, натрия, фосфора и железа. Применяются при гипо- и авитаминозах, являются легким слабительным. В народной медицине корнеплоды и семена моркови применяют в качестве мочегонного и растворяющего камни средства, особенно камни мочевого пузыря.

Морковь — ценный пищевой продукт. Ее используют в пищу в сыром, отварном, вареном, тушеном, жареном, пареном виде. Из нее готовят чаи и заменители кофе.

517

Корнеплоды мелко режут, сушат, слегка поджаривают и применяют для заварки чая.

Тонизирующие, общеукрепляющие напитки

518

Морковь	2	Сок
Огурец	3	
Свекла красная	1	
Сельдерей, корнеплод	1	

Смесь соков принимать по полстакана 2 раза в день или по 1 стакану 1 раз в день через 1 час после еды. Пить курсами по 10 дней через каждые 3 месяца. В зимние и весенние месяцы состав смеси соков можно изменить (см. 519).

519

Морковь	2	Сок из корнеплодов
Свекла красная	1	
Картофель	1	
Сельдерей	2	

Принимать, как смесь 518. Смеси соков — тонизирующие и повышающие иммунитет средства.

Витаминные чаи

520

Морковь, корнеплод 3
Шиповник коричный, плоды 4,5
Смородина черная, плоды 1
Крапива двудомная, листья 3

На 1 стакан кипятка — 10 г смеси. Нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить; сырье отжать и довести объем жидкости до исходного. Пить по полстакана 3 раза в день.

521

Морковь, корнеплод 3
Шиповник, плоды 3
Рябина обыкновенная, плоды 1
Крапива, листья 3

Залить 2—4 чайные ложки сбора 2 стаканами кипящей воды, настаивать в термосе 1 час. Пить по полстакана 3—4 раза в день.

522 *Почечный чай*

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка «семян» моркови. Настаивать 12 часов в закрытой посуде в теплом месте, процедить. Принимать теплым по полстакана 5—6 раз до еды при почечнокаменной болезни.

523 *«Кровоочистительный» чай*

Морковь, корнеплод 1
Шиповник коричный, плоды 2
Сушеница топяная, трава 1
Береза, листья 1
Мята перечная, листья 1
Элеутерококк колючий, корень 1
Кассия остролистная, плоды и листья 1
Почечный чай, трава 1
Лопух большой, корень 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Принимать по полстакана 3 раза в день после еды при повышенном содержании холестерина в крови; *по назначению врача.*

524 *Сердечный чай*

Морковь, корнеплод 1
Мыльнянка лекарственная, трава 2
Облепиха, листья и побеги 1
Пустырник, трава 2
Боярышник, плоды 3
Календула, цветки 1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по 50 г 6 раз в день. Рекомендуется при слабости сердечной деятельности.

525 *Противосклеротический чай*

Морковь, семена 1
Боярышник, плоды 2
Шиповник коричный, плоды 2
Арония черноплодная, плоды 1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Кипятить 3 минуты, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 100 г 6 раз в день. Рекомендуется при атеросклерозе с плохой памятью, сердечной слабостью, пониженной кислотообразующей функцией желудка, перебоями в работе сердца, авитаминозе.

Почечные чаи

526

Морковь, семена .... 3 г
Фенхель, плоды .... 2 г
Хвощ полевой, трава .... 2 г
Чернобыльник, трава .... 2 г
Толокнянка, листья .... 3 г

Смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10—12 часов в теплом месте, варить 5—7 минут, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день при почечнокаменной болезни.

527

Морковь, семена 3
Чернобыльник, трава 2
Толокнянка, листья 3
Укроп, плоды 2

На 2 стакана воды — 1 столовая ложка сбора; настаивать ночь, утром кипятить 5—7 минут, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день. Полезен при почечнокаменной болезни — при ура́тных и оксалатных камнях.

528 *Чай при геморрое*

Одну столовую ложку высушенной и мелко нарезанной ботвы заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Характеристика. Существует много видов мяты: английская, болотная, водяная, длиннолистная, зеленая, колосковая, кудрявая, перечная, полевая, холодная. В лечебных чаях применяется преимущественно мята перечная, в повседневно-бытовых — любая.

Мята перечная — многолетнее пахучее растение с ползучим корневищем. Выведена англичанами путем скрещивания двух видов мят — водяной и колосковой. Различные виды мяты в диком и одичавшем виде встречаются на всей территории России.

Выращивание. Размножается мята вегетативно — отрезками корневищ или стеблей, рассадой. Растение очень требо-

вательно к влаге; предпочитает легкие, богатые гумусом почвы с близким залеганием грунтовых вод. Теплолюбива: оптимальная температура для развития саженцев +18—22°С. Корневища лучше прорастают, если перед посадкой замочить их на ночь в воде. Отзывчива на удобрения — органические и минеральные. Хорошо растет на одном месте 4—5 лет, затем растения перезакладывают. Любит расти среди кустов смородины и крыжовника, хорошо уживается с культурами сада.

Уборка урожая и хранение. Сырьем у мяты являются листья. В условиях средней полосы России большинство садоводов предпочитают убирать мяту до начала цветения — она свежезеленая с синеватым оттенком, сочная и пахучая. Сушат непременно в темном помещении, чтобы листья не теряли цвет. Хранят в бумажных герметичных мешках.

Применение. Мята — любимое всеми пряно-ароматическое и лекарственное растение. Трава содержит: эфирное масло, флавоноиды, витамин С, органические кислоты, дубильные вещества, микроэлементы. Усиливает аппетит, улучшает пищеварение, снижает повышенную кислотность желудочного сока, ослабляет тошноту, обладает ветрогонным, успокаивающим и противовоспалительным действием. Применяется мята и в кулинарии. Растение добавляют в салаты, запеканки, рагу, кладут в супы и рассольники, кисели и компоты. Широко используется в травяных чаях.

Тонизирующие, общеукрепляющие напитки

529

Мята
Облепиха } Листья, в равных частях

Листья мяты и облепихи (по одной горсти) залить кипятком (3—5 л); настаивать 5—6 часов, процедить, добавить полстакана меда и охладить.

530

Мята, листья .... 10 г
Ежевика, листья .... 100 г
Донник лекарственный, трава .... 25 г
Земляника, листья .... 100 г

Заваривать и пить как чай.

531 *Чайный бальзам*

Мята, листья Ромашка аптечная, цветки Пустырник, трава Душица, трава Алтей, корни	По 2 ст. ложки
Хмель, соплодия Валериана, корневище с корнями	По 1 ст. ложке
Чай черный ... 250 г	

Чай и травы тщательно перемешать. Заварить из расчета 1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 8—10 минут. Очень эффективно принимать с медом (усиливает целебное действие). Рекомендуется при болезнях нервной системы.

Успокоительные чаи

532

Одну чайную ложку измельченных листьев мяты залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 5 минут. Пить с сахаром или медом.

533

Мята, листья ... 1
Чай черный ... 3

Приобретает приятный запах и помогает при головной боли. Заваривать и пить как чай.

534

Мята, листья Душица, трава Зверобой, трава	В равных частях

Высушенные листья мяты, душицы и зверобоя перемешать, измельчить. Залить 1 чайную ложку смеси 250 мл кипящей воды, настоять. Пить с сахаром, вареньем, медом, ксилитом.

535

Мята, листья ... 10 г
Рябина обыкновенная, плоды ... 100 г
Рябина, цветки ... 30 г

На 1 стакан кипятка — 1—2 столовые ложки смеси. Сахар добавить по вкусу.

536

Мята, листья	По 1 ч. ложке
Ромашка аптечная, цветки	По 1 ч. ложке
Мед	По 1 ч. ложке
Вода	2 стакана

Травы заварить кипятком, настаивать 10 минут, процедить, добавить мед.

537

Мята, листья	В равных частях
Котовник кошачий, листья	В равных частях
Зверобой, трава	В равных частях
Боярышник, цветки	В равных частях
Липа, цветки	В равных частях

Обладает приятным вкусом. Заваривать и пить как чай.

538

Мята сухая или свежая, листья	100 г
Сок яблочный	1 л
Сахар-песок	300 г
Вода	200 мл

Воду вскипятить, залить ею мяту, накрыть крышкой, настаивать 10 минут. Процедить. Влить настой в сок, добавить сахар. Подавать охлажденным.

539

Мята, листья	1
Брусника, листья	1
Чай зеленый	3

540

Мята, листья	В равных частях
Календула, цветки	В равных частях

541

Мята, листья	1
Чай черный	2
Малина, листья	4

542
Мята, листья 3
Земляника, листья 3
Мать-и-мачеха, листья 3
Чай зеленый 2

543
Мята, листья 1
Чай черный 3
Пустырник, трава 1
Ромашка, цветки 2

544
Мята
Малина
Смородина черная
} Листья, в равных частях

Заваривать и пить как обычный чай.

545
Мята, листья 2
Чабрец, трава 2
Душица, трава 4
Ежевика сизая, листья 3
Донник лекарственный, трава 2
Шиповник коричный, плоды 4

Залить 1 столовую ложку сбора 1 л кипятка, настоять и пить по 1—2 стакана в день; сахар или мед — по вкусу.

546
Мята, листья 2
Душица, трава 5
Ежевика сизая, листья 3
Донник лекарственный, листья 3
Шиповник коричный, плоды 4

Залить 1 чайную ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером; мед — по вкусу. Рекомендуется при неврастении.

547 *Противовоспалительный чай*
Мята, листья .... 3 г
Малина, листья .... 10 г

Шиповник, лепестки .... 10 г
Мальва черная, цветки .... 10 г

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить по полстакана 3 раза в день. Применяется при ангине.

Желудочные чаи

548

Мята, листья Тмин, плоды Фенхель, плоды	В равных частях

549

Мята, листья Валериана, корневище с корнями Ромашка аптечная, цветки Фенхель, плоды	В равных частях

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану утром и вечером при спазмах и метеоризме.

550

Мята, листья 1
Спорыш, трава 1
Аир, корневище 2
Зверобой, трава 2
Золототысячник, трава 1

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить по полстакана 3—4 раза в день через 1 час после еды при хроническом гастрите с повышенной секреторной функцией.

551

Мята, листья 1
Липа, цветки 2
Лен, семена 1

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день после еды при хроническом гастрите с повышенной секреторной функцией.

552

Компонент	
Мята, листья	В равных частях
Липа, цветки	
Фенхель, плоды	
Лен, семена	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить по 1 стакану за 30 минут до еды или через 1 час после еды, лучше утром и вечером — при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока.

553

Компонент	
Мята, листья	В равных частях
Калган, корневище	
Черника, плоды	
Крапива двудомная, листья	
Орех грецкий, листья	
Ромашка аптечная, цветки	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 2—3 стакана в день за 30 минут до еды при поносах со склонностью к кровотечениям.

554 *Аппетитный чай*

Компонент	
Мята, листья	В равных частях
Одуванчик, корень	
Душица, трава	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить по полстакана за 30 минут до еды 2 раза в день для повышения аппетита.

555 *Чай при панкреатите*

Мята, листья 2
Цмин песчаный, цветки 1
Ромашка аптечная, цветки 1
Валериана, корневище с корнями 2
Аир, корневище 1

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану утром и вечером через 1 час после еды — при спазмах выводящих протоков, болях.

556 *Чай при гепатите*

Мята, листья 2

Валериана, корневище с корнями 1
Боярышник, цветки 2
Барбарис, кора 2
Одуванчик, корень 2

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить в виде отвара по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды — при начальной стадии заболевания в преджелтушном периоде.

Чаи при холецистите

557

Мята, листья
Цмин песчаный, цветки
Тысячелистник, трава
Крушина ольховидная, кора
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану утром и вечером до еды (при обострении).

558

Мята, листья
Цмин песчаный, цветки
Зверобой, трава
Пустырник
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом холецистите и склонности к поносу.

559 *Чай при дрожательном параличе*

Мята, листья 1
Липа, цветки 1
Ромашка аптечная, цветки 1
Боярышник, плоды и цветки 3

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой.

560 *Чай при мигрени*

Мята, листья 2
Боярышник, плоды 2
Сушеница топяная, трава 2
Смородина черная, листья 2

Земляника лесная, листья 2
Толокнянка, листья 1

Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить в горячем виде по 1 стакану утром и вечером для предупреждения приступов мигрени.

561 *Потогонный чай*

Мята, листья 1
Бузина черная, цветки 1
Липа, цветки 2

Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану в горячем виде 2 раза в день — в середине дня и вечером перед сном. Рекомендуется при простудных заболеваниях, ангине, высокой температуре.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ

Характеристика. Ветвистый двудомный кустарник с буро-зеленой корой, усаженный колючками. Листья линейные, сверху темно-зеленые, снизу серебристо-белые. Цветки невзрачные. Плоды — сочные ягоды. Цветет в апреле. Распространена от Атлантического побережья Европы до восточных границ Китая у Тихого океана. В России широко культивируется.

Выращивание. Облепиха пользуется популярностью у садоводов. Растение неприхотливое, но лучше развивается в условиях, близких к естественным. Любит свет, песок, воду, богатую кислородом, не переносит застойной или близкой грунтовой воды. Размножается семенами и вегетативно — частями материнского дерева. Семена высевают в рыхлый грунт осенью, после первых морозов, либо весной. Вегетативное размножение можно производить корневой порослью, отводками, укоренением одревесневших и зеленых черенков.

Поросль — отличный посадочный материал. Чтобы им воспользоваться, нужно ранней весной окучить отпрыск сырой землей. Холмик поддерживать во влажном состоянии. Ранней весной следующего года разгрести холмик, острым

ножом осторожно, горизонтальным движением, отделить отпрыск от материнского корня (к этому времени он обзаведется собственными корнями) и пересадить на постоянное место. Перекапывать землю под облепихой нельзя, поскольку корни залегают близко от поверхности земли. Плодоносить она начинает на 6—7-й год, а выведенная из поросли — на второй год.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают плоды облепихи, листья и ветки. Собранные плоды перерабатывают. Из них готовят джем, сок, компоты, кисели, варенье, желе, пюре, пасты, мармелад, пастилу. Ягоды пересыпают сахаром и хранят в холодильнике. Из семян получают облепиховое масло. Листья и ветки сушат.

Применение. Плоды облепихи содержат: витамины А, Е, F, K_1, PP и много других биологически активных веществ. Препараты из облепихи применяются при авитаминозах, атеросклерозе, гипертонии и гипотонии, болезнях крови, заболеваниях центральной нервной системы, желудочно-кишечных, кожных и онкологических заболеваниях.

Облепиха применяется и для заварки травяных чаев.

Витаминные, общеукрепляющие чаи

562

Облепиха, листья и ветки	В равных частях
Малина, листья	
Земляника, листья	
Брусника, листья	
Черника, листья	
Смородина черная, листья	
Зверобой, трава	
Клевер, цветки	
Мелисса, трава	
Мята, трава	
Чай черный байховый	

563

Облепиха, листья	В равных частях
Смородина черная, листья	
Вишня, листья	
Зверобой, трава	

564

Облепиха Земляника Рябина обыкновенная Ива	Листья, в равных частях

Сырье подсушить, перемешать; заваривать и пить как обычный чай.

565

Облепиха Брусника Черника Голубика Земляника Малина Костяника Ежевика Калина	Плоды, в любых пропорциях

Свежие ягоды заварить небольшим количеством горячей воды, выдержать 20 минут и отжать. Добавить нужное количество горячей воды и мед по вкусу. Рекомендуется как общеукрепляющее и легкое успокаивающее средство, содержащее много витаминов, микроэлементов, органических кислот, биологически активных веществ.

566

Облепиха Шиповник Слива Яблоня Вишня	Листья, в любых пропорциях

Смешать листья плодовых деревьев и кустарников (непременно сушеные). Заваривать и пить как обычный чай.

567

Листья и отжатые ягоды облепихи можно употреблять для заварки, лучше в смеси с другими чаенапиточными растениями.

568 *Сердечный чай*

Облепиха, жом 1
Шиповник, плоды 1
Боярышник, плоды 0,5

На 0,5 л кипятка — 2—3 столовые ложки смеси. Заварить в термосе. Томить ночь. Пить горячим. Ароматный вкусный напиток. Полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях.

«Кровоочистительные» чаи

569

Облепиха, листья	В равных частях
Фиалка трехцветная, трава	
Чистотел, трава	
Береза, листья	
Мята перечная, листья	
Шелковица белая, листья	
Черника, листья	
Тыква, створки семян	

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настоять. Принимать по 50 г 4 раза в день и *строго по назначению врача.* Рекомендуется при лечении пиодермитов.

570

На 500 мл воды — 3 столовые ложки ягод. Варить в плотно закрытой посуде, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать натощак по 2—3 стакана в день при кожных заболеваниях.

571 *Слабительный чай*

Залить 1 столовую ложку семян облепихи 200 мл кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 стакану на ночь.

572 *Желудочный чай*

На 300 мл холодной воды — 1 столовая ложка мелко измельченных листьев и ветвей облепихи. Довести до кипения, кипятить 5 минут на медленном огне, настоять, процедить. Принять всю дозу за 1 прием. При необходимости повторить на следующий день. Полезен при расстройствах желудочно-кишечного тракта.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ

Характеристика. Соцветие — метелка, листья линейные. Цветет в июне—июле. Плод — зерновка. Возделывается почти на всей территории России. Однако площади под эту

зерновую культуру резко сократились по мере того, как сельскохозяйственные машины вытеснили из села лошадь. Поэтому овсяное поле в настоящее время — большая редкость.

Выращивание. Если на близлежащих полях выращивают овес, то сеять его на участке нет смысла. А если нет? Овес — настолько ценное пищевое и лекарственное растение, что может возникнуть необходимость иметь его под рукой, главным образом из-за зеленой травы, которую в диком виде не сыщешь.

Участок под овес выбирается, по возможности, освещенный и с хорошей почвой. Сеют его в начале мая, желательно после дождя. Ухода не требуется.

Уборка урожая и хранение. Зеленую траву жнут в начале цветения, связывают в пучки и сушат в темном помещении. При высыхании она теряет зеленую окраску и становится светлой, как солома. Ее измельчают и хранят в бумажных мешках.

Применение. Зерновки овса содержат крахмал, жир, белковые вещества, сахара, камеди, витамины А, B_1. Много ценных веществ и в траве. Водный настой зеленых растений и соломы обладает потогонным, жаропонижающим, мочегонным и ветрогонным свойствами.

Овес — ценное пищевое растение, диетический продукт питания. Применяется для заварки чаев, главным образом профилактических и лечебных.

Чаи при простуде и заболеваниях дыхательных путей

573

На 1 л молока — 1 стакан промытого овса с шелухой. Варить на медленном огне в течение часа. Процедив, пить горячим (можно с маслом и медом). Полезно принимать на ночь. В термосе отвар хранить нельзя — он быстро скисает. Рекомендуется при тяжелых пневмониях, особенно полезен для ослабленных больных.

574

Измельчить 30—40 г овсяной травы (соломы), залить 1 л воды, кипятить 10 минут. Рекомендуется как потогонное,

ветрогонное и мочегонное средство, а также при водянке живота, болезнях почек и как жаропонижающее средство.

575

Заварить 2 столовые ложки сухой измельченной травы овса 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, процедить и пить горячим по полстакана 3—4 раза в день при простудных заболеваниях.

576 *Кофе лечебный*

Овес, зерновки Рожь, зерно Рис, зерно Ячмень, зерно Цикорий, корень	По 50 г
Миндаль обыкновенный, семена	3 г

Компоненты измельчить и перемешать. На 1 л воды — 6 столовых ложек сбора. Заваривать как кофе. Пить по 30 г с чаем перед сном. Рекомендуется при тяжелом течении пневмонии, бронхите с астматическим синдромом.

Желудочные чаи

577

Овес, солома Подорожник большой, листья Бузина черная, цветки	В равных частях

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать 7 раз в день по 30 г при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Чай имеет приятный аромат и вкус. Рекомендуется и практически здоровым людям.

578

Овес, солома Софора японская, плоды Бедренец-камнеломка, трава Береза белая, почки	В равных частях

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать 7 раз в день по 100 г при длительно незаживающей язве желудка — *только по назначению врача.*

Почечные, мочегонные чаи

579

Овес, зерновки .... 1 стакан
Мед .... 2 ст. ложки
Вода .... 2 стакана

Варить овес на водяной бане, пока не выпарится половина воды, процедить и добавить мед; кипятить 5—10 минут. Принимать по полстакана 2—3 раза в день как мочегонное.

580

Зерновки залить холодной водой в соотношении 1:10, настаивать 1 сутки, процедить и принимать по 1 стакану 2—3 раза в день перед едой как мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани.

581

Овес, цветущие верхушки 6
Земляника, листья 1
Кукуруза, рыльца 1
Лен, семена 1
Пырей, корневище 1
Спорыш, трава 2
Шиповник, плоды 1

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Пить равными порциями 4—5 раз в день, при болях — до 10 раз, в горячем виде. Полезен при почечнокаменной болезни, уратах и оксалатах.

582 *Желчегонный чай*

Овес, зерновки .... 15 г
Тысячелистник, трава .... 5 г
Тмин, плоды .... 30 г
Укроп, плоды .... 30 г

Весь сбор кипятить в течение 10 минут в 0,5 л воды, настоять до охлаждения, процедить, выпить в течение дня.

583 *Чай при заболеваниях печени*

Овес, зерновки .... 3 стакана
Шиповник, плоды .... 1 стакан

Береза, почки Спорыш, трава	По 3 ст. ложки
Кукуруза, рыльца Брусника, листья	По 2 ст. ложки

Овес, почки березы, листья брусники настаивать 1 сутки в 4 л холодной воды, варить 15 минут на умеренном огне в эмалированной посуде. Добавить спорыш и кукурузные рыльца и варить еще 15 минут; настаивать 45 минут. В другой эмалированной посуде вскипятить 1 л воды, добавить истолченный шиповник, варить 10 минут; настаивать сутки в прохладном месте. Оба настоя процедить, смешать, разлить в бутылки темного стекла и хранить в холодильнике (не более 5 дней). Пить по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде; последний прием не позднее 19 часов. Детям от 2 до 5 лет — по 15 мл, от 5 до 10 — по 25, старше 10 — по 50 мл. Курс лечения 30 дней; через 2 недели сделать перерыв, затем повторить.

584 *«Кровоочистительный» чай*

Овес, цветущие верхушки	5
Пырей, корневище	5
Спорыш, трава	5
Крапива двудомная, листья	3
Смородина черная, листья	3
Душица, трава	2
Солодка голая, корень	0,5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Пить по 1—2 стакана в день. Полезен при экссудативном диатезе.

Противодиабетические чаи

585

Овес, солома	3 ст. ложки
Бузина травянистая, трава Лен, семена Гречиха, цветки	По 2 ст. ложки
Лавровишня, листья	3 шт.

На 0,8 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать 6 раз в день по 50 г при тяжелом течении сахарного диабета.

586

Овес, трава 1
Черника, листья 2
Фасоль, стручки 2

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка смеси. Кипятить 15 минут, настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану 3—4 раза в день перед едой при сахарном диабете в начальный период заболевания.

587

Овес, трава 2
Татарник колючий, листья 2
Мята перечная, листья 1
Душица, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить в виде настоя по полстакана 3—4 раза в день перед едой. Рекомендуется при общей слабости, неустойчивом настроении, быстрой утомляемости.

588 *Кофе из злаков*

Зерна злаков, включая зерновки овса, замочить на 2—3 дня. При прорастании крахмал переходит в сахара, а они при обжаривании — в карамель, которая и придает напитку приятный цвет и аромат.

ОВСЯНЫЙ КОРЕНЬ, ИЛИ КОЗЛОБОРОДНИК

Характеристика. Двулетнее травянистое растение. Происходит от козлобородника лугового — широко распространенного растения, встречающегося в диком виде в европейской части России, Сибири и других районах. Культивируется главным образом в прибалтийских государствах как овощ. В первый год образует корнеплод диаметром 3—4 см и пышную розетку. Длина листьев 60—70 см. На второй год цветет и образует семена.

Выращивание. Овсяный корень — холодостойкое растение. Требует плодородных почв с глубоким пахотным горизонтом и нейтральной или слабощелочной реакцией почвенного раствора. Размножается прямым посевом семян в грунт.

Уборка урожая и хранение. Корнеплоды убирают поздно осенью, до заморозков. Пересыпанные влажным песком, они хорошо сохраняются в подвале.

Молодые листья овсяного корня употребляют как салат и впрок не заготавливают.

Применение. Корнеплоды богаты белковыми веществами, минеральными солями. Важной составной частью овсяного корня является инулин (до 8%), поэтому овощ особенно полезен для страдающих сахарным диабетом.

Из корнеплодов готовят разнообразные вкусные блюда. Особенно любят этот овощ французы. В вареном виде корень имеет очень приятный нежный вкус, напоминающий вкус устриц. Поэтому корнеплод часто называют «растительной устрицей». Отварные корнеплоды используют вместо картофеля для приготовления салатов и винегретов, как приправу к супам вместо корня петрушки.

Овсяный корень может использоваться как заменитель кофе или добавка к натуральному кофе.

Кофейные напитки

589

Кофе натуральный Овсяный корень, корнеплод	В равных частях

590

Овсяный корень, корнеплод Ячмень, зерно Овес, зерновки	В равных частях

Корни вымыть, нарезать на кусочки толщиной не более 1 см и сушить при температуре 100°С в течение 10—12 часов, после чего поджарить до цвета натурального кофе (но не пережаривать) и размолоть в кофемолке или перетереть в ступе. Употребляют молотый овсяный корень самостоятельно или в смеси с зерновыми компонентами — обжаренными и перемолотыми ячменем или овсом — из расчета 1 часть кофе из овсяного корня на 2 части зернового. Заваривать как натуральный кофе, пить с сахаром и молоком, добавляя их по вкусу. Норма заварки: 1 чайная ложка кофе на 1 стакан кипятка.

Кофе из корня козлобородника (овсяного корня) — диетический напиток. Он полезен людям, страдающим сахарным диабетом.

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА (ОГУРЕЧНИК, БОРАГО)

Характеристика. Однолетнее травянистое растение с прямостоячим, сочным, покрытым волосками стеблем. Листья большие, морщинистые, покрыты волосками. Цветки крупные, голубые, образуют метельчатые соцветия на длинных цветоножках. Цветет все лето, привлекая пчел и шмелей. Плод — 4 маленьких сморщенных орешка. Созревает в июле—августе. Плоды легко осыпаются.

Выращивание. Огуречную траву выращивают на садовых участках как ценное овощное и лекарственное растение, а также как медонос. По медопродуктивности огуречная трава — лидер среди овощных культур. Растение неприхотливо, растет на любой, даже мало удобренной почве. Нуждается в регулярном поливе. Размножается семенами.

Уборка урожая и хранение. В пищевых целях молодые листья огуречной травы собирают в мае, когда нет других овощей. Как лекарственное растение заготавливают траву (стебли, листья и цветки) в период массового цветения. Сырье лучше сразу после уборки мельчить, а потом сушить, иначе высушенная огуречная трава не имеет товарного вида, выцветает, а засохшие стебли трудно поддаются резке. Хранить в бумажных мешках, в сухом помещении.

Применение. Трава содержит много витаминов, слизистых веществ, сапонины, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты. Увеличивает отделение мочи и пота, утоляет ревматические боли, действует противовоспалительно, регулирует деятельность сердца, укрепляет нервную систему и улучшает обмен веществ.

Находит применение в питании. Молодые листья, имеющие запах свежих огурцов, идут для приготовления салатов, с огуречной травой готовят супы, щи, гарниры и др. Становится «модным» овощем.

591 *Бораговый чай*

На 200 мл кипятка — 10—15 г листьев и цветков. Настаивать 6 часов, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, воспалении почек, мочевого пузыря, ослаблении сердечной деятельности.

Бораговый чай не отличается приятным вкусом и запахом. Поэтому растение лучше применять в сборах, смешивать с коррегентными добавками.

592 *Тонизирующий чай*

Бораго, трава Боярышник, плоды Душица, трава Татарник, трава	В равных частях

Все компоненты заварить кипятком из расчета 1 столовая ложка смеси на 200 мл воды. Настаивать ночь. Принимать по полстакана 2 раза в день — утром и вечером. Рекомендуется при склонности к депрессии.

593 *Почечный чай*

Бораго, трава Кукуруза, рыльца Фасоль, стручки Сосна, почки	В равных частях

На 2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день при хроническом пиелонефрите.

594 *Противоревматический чай*

Бораго, трава	2
Аир болотный, корневище	1
Конопля посевная, семена	2
Череда трехраздельная, трава	1
Фасоль, стручки	2

На 1 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день при ревматизме с сопутствующими заболеваниями.

595 *Успокоительный чай*

Бораго, трава	2
Очный цвет, трава	2
Валериана, корневище с корнями	3
Мята перечная, листья	2
Душица, трава	2
Чистец байкальский, трава	1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день при нервном потрясении; рекомендуется душевнобольным.

596 *Чай при острых гепатитах*

Бораго, листья Одуванчик, корень Цикорий, трава и корень	В равных частях

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Томить 10 часов; пить по полстакана 3 раза в день до еды в теплом виде.

Когда-то огуречная трава слыла источником бодрости и бесстрашия. Римские воины в античные времена даже сложили об этом песню: «Подкрепившись огуречной травой, я всегда иду смело!». Позже крестоносцы любили напитки, настоянные на листьях и цветках. Цветки травы «применялись всюду, чтобы легко становилось на сердце, исчезали заботы, поднималось состояние духа».

Доктор Маттиолус говорил об огуречной траве еще в XVI веке: «Благословенные цветы огуречника пробуждают отчаявшихся, опечаленных и меланхоличных для радости и веселья».

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Листья прикорневые, в виде розетки. Цветочный стебель, или стрелка, безлистный, заканчивающийся золотисто-желтым цветком. Цветет с апреля по август. Плоды — семянки с хохолком, благодаря которому семена разносятся ветром. В России встречается повсеместно, кроме Арктики. Растет на полях, лугах, в садах, вдоль дорог, около жилья, по железнодорожным насыпям.

Выращивание. Существуют культурные сорта одуванчика, во Франции он выращивается как овощ-деликатес и лекарственное растение. У культивируемых сортов листья достигают длины 50 см и более. Растение засухо- и морозоустойчивое, выносливое, не требует особого ухода, легко приспосабливается к любым условиям, однако заболоченных участков и кислых почв не любит. Предпочитает освещенные места, но тогда в листьях образуется много горечи. Выращивают его как овощ и в затемненном парнике — тогда листья вырастают белыми, но сочными, без

горечи. Размножать можно семенами, рассадным способом, отрезками корней.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают листья и корни одуванчика. Листья срезают все лето, по мере отрастания, а корни выкапывают поздней осенью или ранней весной. У дикого одуванчика корни тонкие, а у культивируемого — толстые, мясистые, похожи на корнеплоды. Листья идут в пищу сырыми, из них отжимают сок, сушат. Корни сушат, предварительно вымыв их и разрезав на дольки. Хранить в сухом месте.

Применение. Корни и листья одуванчика содержат горький глюкозид тараксантин, смолу, полисахарид инулин, слизь, аспарагин, холин, органические кислоты, соли кальция, калия, железо, фосфор, витамины и другие вещества.

Водный настой корней вместе с листьями возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, тонизирует организм, активизирует обмен веществ. Все части растения обладают потогонным, желчегонным, легким слабительным и отхаркивающим свойствами.

Одуванчик — пищевое растение. Поджаренные корни употребляют в качестве суррогата кофе, а молодые листья — в виде весеннего витаминного салата, улучшающего обмен веществ. Для уничтожения горечи листья на полчаса кладут в соленую воду.

Все части растения применяются для заварки травяных чаев — профилактических и лечебных.

Кофе из одуванчика

597

Корни одуванчика промыть в холодной воде, отварить, 2 раза меняя воду. Затем еще раз промыть, нарезать кружочками и высушить так, чтобы они ломались с хрустом. Поджарить в духовке до образования темно-розовой корочки, смолоть в кофемолке или измельчить в ступе и просеять. Порощок можно смешать в равных количествах с цикорием, злаковым кофе. Заваривать как кофе. Пить с молоком или сливками.

598

Корни вымыть, дать стечь воде и мокрыми нарезать на кусочки 1,5—2 см длиной; более толстые корни порезать тонкими ломтиками, около 0,5 см в толщину.

Мокрые нарезанные корни выложить в сковородку или на противень. Сковородку поставить на средний огонь и на 5—10 минут закрыть крышкой; противень поставить в горячую (около 150°С) духовку и закрыть дверцу. Корни должны попариться. После этого снять крышку и убавить газ. Дожарить, при частом перемешивании, до коричневого цвета. Просеять через дуршлаг — подгоревшие мелкие корешки придают напитку излишнюю горечь.

Лучший кофе получается из корней, собранных в сентябре, немного хуже — из майских корней, выкопанных до цветения. В июне—июле корни совсем не годятся для кофе.

599

Одуванчик Цикорий	Корни, в равных частях

Высушенные и вымытые корни, нарезанные небольшими кусочками, хорошо подрумянить в духовке, прокалить и смолоть в кофемолке. Варить так же, как обычный кофе (1 чайная ложка на 1 стакан воды, пропарить, настаивать 10 минут и процедить). К порошку из корня одуванчика можно добавить цикорий в пропорции 1:1. Пить с медом и лимоном. Питье очень приятно на вкус, не говоря уже о том, что ему приписывают (и не без основания) целебные свойства при болезнях сердца и нервной системы.

600 *Аппетитный чай*

Одуванчик, корень Мята, листья Душица, трава	В равных частях

Принимать в виде настоя по полстакана за 30 минут до еды 2 раза в день.

Желчегонные чаи

601

Одуванчик, корень Чистотел большой, трава Спорыш, трава Кукуруза, рыльца Зверобой, трава Анис, плоды	В равных частях

Принимать по назначению врача в виде отвара по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды — при недостаточной выработке желчи в печени.

602

Одуванчик, корень 4
Чистотел большой, трава 2
Спорыш, трава 3
Кукуруза, рыльца 3
Зверобой, трава 4
Фиалка трехцветная, трава 2
Анис, плоды 2

На 1 стакан кипящей воды — 1 столовая ложка смеси. Кипятить 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды при болях в печени (*по назначению врача*).

603

Одуванчик, корень .... 10 г
Василек, цветки .... 20 г
Календула, цветки .... 40 г
Крапива двудомная, корень .... 10 г
Донник лекарственный, трава .... 3 г

На 1 л кипятка — 1 столовая ложка смеси. Положить 5 кусков сахара, размешать и накрыть теплым платком; парить 1 час. Пить перед едой по 1 стакану 4—5 раз в день. Это сильное средство при застарелых камнях в печени.

604 *Чай, улучшающий обмен веществ*

Одуванчик, листья
Кукуруза, рыльца
Тысячелистник, трава
Шалфей лекарственный, листья
Цикорий, корень и трава
Крушина, кора
Петрушка, плоды
Мята, листья
} В равных частях

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки смеси. Принимать по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Регулирует обмен веществ, активизирует функцию яичников, улучшает работу кишечника, поджелудочной железы, желудка, усили-

вает функцию почек по выведению солей из организма. Полезен при ожирении.

605 *Кроветворный чай*

Одуванчик, листья	В равных частях
Крапива, листья	
Земляника, листья и ягоды	
Медуница, трава	
Клевер, цветки	
Кипрей, листья	

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настаивать в термосе ночь. Пить по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Полезен при анемии.

606 *Тонизирующий чай*

Одуванчик, корень	2
Береза, листья	2
Вероника лекарственная, трава	2
Девясил высокий, корень	0,5
Земляника лесная, трава	1
Иссоп лекарственный, трава	1
Крапива двудомная, трава	1
Мордовник обыкновенный, плоды	2
Мята, листья	0,5
Смородина черная, листья	1
Татарник колючий, трава	5
Хвощ полевой, трава	1
Шиповник коричный, плоды	3

Вечером засыпать в термос 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного), залить крутым кипятком 0,5—0,7 л. На следующий день выпить теплым в 3 приема за 20—40 минут до еды. Травы, включенные в сбор, обладают тонизирующим, общеукрепляющим, а также нормализующим функции внутренних органов действием. Рекомендуется людям с пониженным артериальным давлением, при головных болях, раздражительности, слабости, головокружениях и обмороках. *Принимать по назначению врача.*

«Кровоочистительные» чаи

607

Одуванчик, корень	1,5
Подсолнечник, цветки	3

Череда, трава 2
Клевер луговой, цветки 2
Трилистник, листья 1,5
Туя западная, трава.................................. 1
Мята перечная, листья 1,5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настоять. Принимать по 1 стакану в теплом виде 3 раза в день за 15 минут до еды. Полезен при экземе и нейродермите.

608

На 200 мл кипятка — 20 г измельченных листьев и корней одуванчика. Пить по 1/2—2/3 стакана 3—4 раза в день до еды, можно с медом по вкусу. Полезен при экземах и пигментных пятнах на коже.

ОМЕЛА БЕЛАЯ

Характеристика. Вечнозеленый двудомный кустарник, паразитирующий на ветвях лиственных растений; имеет шарообразную форму, издали напоминает птичьи гнезда. Листья кожистые, толстые. Цветки мелкие, желтовато-зеленые. Цветет в марте—апреле.

Распространена в южных районах России. Паразитирует на деревьях в садах и парках, в широколиственных лесах.

Используется все растение. Заготовка ведется в августе—сентябре, по другим источникам — в марте—апреле.

Сырье сушится и хранится в сухом месте.

Применение. Растение содержит викотоксин, бета-вискол, олеаноловую и урсоловую кислоты, холин, жирное масло, каротин, витамин С и др. Препараты из омелы снижают артериальное давление, усиливают работу сердца, оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, повышают диурез, обладают кровоостанавливающим действием.

Используется для заварки профилактических и лечебных травяных чаев.

609 *Омеловый чай*

На 200 мл кипятка — 3—5 г веточек и листьев (иногда

кипятят). Пить теплым по полстакана 3 раза в день до еды, лучше с медом по вкусу. Полезен для поддержания жизненного тонуса ослабевшим пожилым людям, при головокружении — людям любого возраста.

Чаи при гипертонии

610

Омела белая, листья	В равных частях
Боярышник, цветки	
Пустырник, трава	
Сушеница топяная, трава	

611

Омела белая, трава 2
Тысячелистник, трава 1
Боярышник, цветки 2
Сушеница топяная, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать при комнатной температуре 30 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Чай полезен при повышении артериального давления при атеросклерозе, сопровождающемся головной болью, головокружением. Особенно эффективен на ранних стадиях гипертонической болезни.

612

Омела белая, трава	В равных частях
Пустырник, трава	
Сушеница топяная, трава	
Боярышник, цветки	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при головных болях на почве повышенного кровяного давления.

Сердечные чаи

613

Омела белая, трава 1
Боярышник, плоды и цветки 5
Вероника лекарственная, трава 2

Донник лекарственный, трава 1
Земляника лесная, трава 1
Календула, цветки 2
Морская капуста, слоевище 1
Мята перечная, листья 3
Чернобыльник, трава 1
Шалфей лекарственный, листья 2

Вечером засыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема, за 20—30 минут до еды, в теплом виде. Полезен при сердечных неврозах. *Принимать по назначению врача.*

614

Омела, побеги 3
Пустырник, трава 5
Мелисса лекарственная, трава 2
Астрагал шерстистоцветковый, трава 2
Мордовник обыкновенный, плоды 1
Тысячелистник, трава 1
Черника, листья 1
Брусника, листья 1
Липа, цветки 1
Подорожник большой, листья 1

На 0,5 л кипящей воды — 3 столовые ложки сбора. Выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, настаивать 40—50 минут, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 20—30 минут до еды при вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу и гипертонической болезни. *Принимать по назначению врача.*

615 *Почечный чай*

Омела белая (с ивы), трава .... 2 г
Лен, семена .... 15 г
Лаванда, цветки .... 5 г
Акация белая, цветки .... 25 г
Кукуруза, рыльца .... 2 г

На 0,5 л кипятка — 1 столовая ложка смеси. Томить 30 минут, принимать теплым по 150 мл 3 раза в день. Рекомендуется при мочекаменной болезни.

Во время выхода камней полезно пить клюквенный морс, заедая его творогом.

616 *Чай при базедовой болезни*

Омела белая, трава 2
Боярышник, плоды 2
Валериана, корневище с корнями 1
Дурнишник колючий, трава 6
Душица, трава 2
Морская капуста, слоевище 3
Мелисса лекарственная, трава 2
Пустырник, трава 4
Спаржа лекарственная, побеги 2
Укроп огородный, плоды 1
Чистотел большой, трава 2
Шиповник, плоды толченые 2

Вечером высыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Рекомендуется при токсическом зобе.

Фитотерапия при этом заболевании расценивается лишь как дополнение к основному медикаментозному лечению. *Принимать строго по назначению врача.*

617 *Противораковый чай*

Омела белая, трава 3
Береза белая, листья 2
Буквица лекарственная, трава 4
Дурнишник колючий, трава 3
Земляника лесная, трава 2
Клевер красный, цветки 1
Лабазник вязолистный, цветки 4
Калган, корневище 1
Пижма обыкновенная, цветки 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Солодка голая, корень 2
Туя западная, трава 3
Чабрец, трава 4
Шиповник коричный, плоды 2

Высыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Вечером пустой термос вымыть и вновь заварить травы. Пить чай

необходимо длительное время. Через 1,5—2 месяца можно сделать небольшой перерыв. *Принимать строго по назначению врача.*

Успокоительные чаи

618

Омела белая, трава 1
Чернобыльник, корень 2
Мята перечная, листья 1
Хвощ полевой, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при эпилептических припадках и гиперкинезах (*по назначению врача*).

619

Омела белая, трава	В равных частях
Мелисса лекарственная, трава	
Липа, цветки	
Вероника лекарственная, трава	
Сушеница топяная, трава	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день через 1 час после еды при эпилепсии, малых припадках.

620

Омела белая, трава	В равных частях
Валериана, корневище с корнями	
Боярышник, цветки	
Мята перечная, листья	
Пустырник, трава	

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка смеси. Довести до кипения, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и на ночь при повышенной раздражительности, бессоннице.

621 *Чай при заболеваниях нервной системы*

Омела белая, трава 2
Пустырник, трава 1
Липа, цветки 1
Рута душистая, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить в виде настоя по полстакана 3 раза в день через 1 час после еды при хронической невралгии тройничного нерва. *Принимать по назначению врача.*

Чаи при параличе

622

Омела белая, листья	1
Мята перечная, листья	1
Чернобыльник, корень	2
Тысячелистник, трава	2

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить в виде настоя равными порциями 3 раза в день за 30 минут до еды при спастических параличах.

623

Омела белая, трава
Крапива двудомная, листья
Лапчатка гусиная, трава
Пустырник, трава
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в день перед едой при скованности движений.

624

Омела белая, трава	1
Чабрец, трава	2
Душица, трава	1
Мелисса, трава	2
Мята полевая, листья	1
Пустырник, трава	1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать в термосе 1 час, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день через 1 час после еды или за 30 минут до еды при слюнотечении.

625 *Омеловый чай по-немецки*

Залить 1 столовую ложку травы 200 мл кипятка. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день *по рекомендации врача.*

Твердо установлено, что трава омелы, собранная в феврале или марте и высушенная, дает сырье для чая, которое сильно снижает кровяное давление, усиливает деятельность сердца, прежде всего после длительных инфекционных болезней и перенапряжений. Чай из омелы употребляют также при эпилепсии и головокружении.

Омела уже давно возбуждала фантазию народов вследствие своего необычного «образа жизни». Во многих культурах она почиталась как священное растение.

По преданию, в четвертом-пятом тысячелетии до нашей эры молодой предводитель друидов Рама, опечаленный страданиями своего народа, пораженного чумой, предавался молитвенному размышлению под дубом, на котором росла ветка омелы. Тут, под дубом, он и заснул. Во сне к нему явился незнакомец с жезлом, вокруг которого обвивалась змея, и сказал: «О Рам! Средство, которое ты ищешь, здесь, перед тобой». Затем он достал из своих одежд маленький золотой серп, отрезал ветку, подал ему, произнес несколько слов о том, как приготовляют целительное снадобье, и исчез.

Рам проснулся и почувствовал сильное облегчение. Внутренний голос сказал, что спасение найдено. По совету неземного друга с золотым серпом он приготовил напиток, дал выпить больному, и тот выздоровел.

Строго говоря, омела не относится к чаенапиточным растениям. Но мы включили в настоящую книгу описание этого необычного растения и привели несколько рецептов чаев с омелой, чтобы читатель мог при необходимости воспользоваться ими. Однако все чаи с омелой следует употреблять с осторожностью и желательно под строгим контролем врача.

ПАХУЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Характеристика. Многолетнее опушенное травянистое растение с прямыми четырехгранными стеблями. Листья мелкие, опушенные по жилкам. Цветки мелкие, пурпуровые, сидят мутовками (кольцами) и окружены линейными волосистыми прицветниками. Цветет в июле—сентябре. Плод распадается на четыре овальных орешка. Встречается почти во всех областях европейской части России. Растет по светлым лиственным лесам, лесным полянам, кустарникам. Растение редкое.

Выращивание. Сведений о культуре пахучки нет. Можно лишь предположить, что растение лучше всего разводить семенами. Так размножаются большинство губоцветных или яснотковых.

Уборка урожая и хранение. Траву пахучки — стебли, листья и цветки — заготавливают в период массового цветения, в конце июня—начале июля. Траву сушат в пучках. Хранят в сухом месте в герметичной таре.

Применение. Пахучка содержит душистое эфирное масло, отличающееся сильным, но не назойливым, приятным запахом. Не случайно в народе пахучку называют душицей глухой, кошачьей мятой. Это ароматическое растение имеет и целебное значение: водный настой травы пьют при удушье (астме), головной боли, кашле, болезнях органов дыхания и при поносах.

Свежие листья пахучки добавляют в салаты, а сухие, вместе с цветками, — в чай.

626 *Чай, ароматизированный пахучкой*

Пахучка, трава 1
Чай черный 4

Имеет сильный приятный запах. Заваривать и пить как чай.

627 *Пахучковый чай*

Траву пахучки в прошлом употребляли как суррогат чая. Заваривать и пить как обычный чай.

ПЕРВОЦВЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, ИЛИ ПРИМУЛА

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с розеткой прикорневых морщинистых листьев и безлистными цветочными стеблями (стрелками). Цветки мелкие, золотисто-желтые, собраны в зонтики. Цветет в мае—июне. В европейской части России встречается повсеместно. Растет по опушкам леса, лесным полянам, кустарникам, лугам, а также в светлых лесах.

Растение исчезающее — занесено в Красную книгу.

Выращивание. Существует около 30 родов и до 1000 видов первоцветных, или примулы. В Англии и Голландии

примулу специально разводят на огородах как салатное растение. В последние годы увлеклись примулой и наши садоводы. Размножается семенами, которые собирают осенью, когда они побуреют и приоткроются коробочки. Для созревания семена на неделю—две раскладывают на бумаге. Поздней осенью семена высевают в ящики или непосредственно в грунт, на разровненную, увлажненную почву, слегка вдавливая их дощечкой. Чтобы мелкие семена не ложились на грунт кучками, их перемешивают с песком, и эту смесь высевают. Когда весной растения достигнут 4—5 см высоты, их рассаживают через 10—15 см друг от друга в тенистом месте, где другие огородные культуры почти не могут расти.

Первоцветы влаголюбивы, хорошо отзываются на органические удобрения.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают траву и корни первоцвета. Траву собирают в период цветения в мае—июне, корни — осенью или ранней весной. Сырье сушат и хранят обычным способом.

Применение. Корни содержат сапонины, витамин С, каротин и эфирное масло. В листьях много витамина С, витамины А, Е. Растение обладает отхаркивающим, мочегонным, легким слабительным и седативным действием, регулирует обмен веществ и является витаминным средством. По питательности и вкусовым данным первоцвет может конкурировать со многими овощными культурами. Из молодых листьев готовят вкусный салат, кисель, супы и окрошку, лучше с другими овощами. У них приятный запах и медовый вкус.

Листья и цветки первоцвета заваривать как чай.

Общеукрепляющие чаи

628

На 1 стакан холодной воды — 4 чайные ложки цветков. Довести до кипения, настоять, процедить. Действует как мочегонное, легкое слабительное и успокаивающее средство. Помогает при любых легочных заболеваниях, мигренях, бессоннице, воспалениях нервов, чувстве головокружения и сердечных перебоях, при подагре и ревматизме. Пить по 2 стакана в день.

629

Цветки промыть, залить холодной водой (на 1 л воды — 250 г цветков), выдержать при комнатной температуре до начала брожения, добавить мед или сахар по вкусу. Хранить в темном прохладном месте.

630 *Чай из первоцвета*

Залить 20 г цветков (или 40—60 г целого растения) 1 л кипятка и ночь парить в постепенно остывающей духовке. Утром процедить и подогреть. Пить по полстакана 2—3 раза в день. Полезен при любых простудных заболеваниях, рекомендуется для промывания ноздрей, а также при хронических запорах, мигрени и как мочегонное средство. (Замечено, что при мигрени от приема такого напара прекращается раздражающая светочувствительность и постепенно проходит головная боль.) На детей напар действует как легкое снотворное.

Витаминные чаи

631

Первоцвет, листья или корни	В равных частях
Зверобой, трава	

Сушеные листья или корни первоцвета и траву зверобоя перемешать и измельчить. Заваривать как чай. Пить с сахаром, медом, вареньем, ксилитом, конфетами.

632

Первоцвет, цветки	В равных частях
Смородина черная, листья	
Крапива двудомная, листья	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Пить в виде настоя по 1—2 стакана в день.

633

Первоцвет, листья

Заваривать как обычный чай. Принимать по полстакана настоя (чая) 3—4 раза в день как витаминное и общеукрепляющее средство при гиповитаминозе, анемии, общей слабости.

Грудные отхаркивающие чаи

634

Первоцвет, листья 2
Барбарис, листья 1
Эвкалипт, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Можжевельник, плоды 2
Алтей лекарственный, корень 2

На 1,5 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить по полстакана 6 раз в день при ОРЗ.

635

Первоцвет, трава 2
Мать-и-мачеха, листья 4
Коровяк, цветки 4
Липа, цветки 2
Мак дикий, цветки 3
Бузина черная, цветки 2
Медуница, трава 4
Зверобой, трава 4
Гречиха посевная, цветки 3
Мальва лесная, цветки 4

На 1 л кипятка — 4 столовые ложки сбора. Настаивать ночь, профильтровать, добавить мед по вкусу. Пить равными порциями 3—4 раза в день до еды как отхаркивающее средство при всех заболеваниях легких (рекомендуется теплый постельный режим).

636

На 0,5 л кипятка — 1—2 столовые ложки корней и травы. Настоять, можно добавить мед по вкусу. Пить равными порциями 3—4 раза в день до еды при кашле, коклюше, бронхите, воспалении и других заболеваниях легких.

Успокоительные чаи

637

Первоцвет, цветки Лаванда, цветки Мелисса, трава	} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану перед сном при бессоннице.

638

Первоцвет, корень Лаванда, цветки Мята перечная, листья Валериана, корневище с корнями	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настоять 15—20 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день при эпилепсии.

639 *Почечный чай*

Первоцвет, трава Рябина обыкновенная, плоды Ромашка аптечная, цветки Плаун булавовидный, трава	В равных частях

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день при хроническом пиелонефрите со вздутием кишечника.

640 *«Кровоочистительный» чай*

Первоцвет, трава Тысячелистник, цветки Шалфей лекарственный, трава	В равных частях

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день; детям — по 1 столовой ложке 3 раза в день. Для ванн удвоить дозу воды и травы. Применяют при витилиго; бледной шероховатой коже.

У многих народов первоцвет (примула) считался носителем магической силы. У древних кельтов и галлов сбором этого растения занимались только жрецы, называемые друидами. Собранные цветки использовали, кроме прочего, и для изготовления любовного напитка. Варился он из смеси первоцвета, вербены, черники, пшеницы, клевера и других тонизирующих растений с медом. Вера в его могущество длилась тысячелетиями. История сохранила достоверный случай, который произошел с древнеримским писателем Апулеем (II в. н.э.). Апулей, будучи еще не старым, женился на престарелой богатой вдове. Родственники жены возбудили против него

судебный процесс, обвинив его в том, что он дал своей жене любовный напиток с примулой (первоцветом), который сам и приготовил. Вдова тоже подтверждала это. Пришлось Апулею использовать весь свой ораторский и литературный талант, чтобы оправдаться. При этом он сочинил «Апологию, или Речь в защиту самого себя против обвинения в магии», дошедшую до наших дней. В «Апологии» речь шла и о первоцвете.

И в наши дни легендарный первоцвет применяется в целях повышения половой активности.

Тонизирующие, стимулирующие чаи

641

Первоцвет, листья 2
Золотой корень, корневище с корнями 2
Маралий корень, то же 2
Береза, почки 1
Ель, хвоя 1,5
Сосна, почки 1,5

Залить смесь 40%-ным спиртом в соотношении 1:5. Настаивать в течение 10 дней. Пить по 1 чайной ложке 2 раза в день с чаем. Повышает половую активность, регулирует работу нервной системы, активизирует иммунитет. Можно смешать приведенный сбор с черным и зеленым чаем (1:4) и заваривать как обычный чай. Пить лучше с медом.

642

Первоцвет, корни .... 3 г
То же, листья .... 3 г
Мед .... 100 г
Вода .... 1 л

Измельченное сырье залить 2 стаканами кипятка; кипятить 5—10 минут, процедить через два слоя марли, добавить остальную воду и мед. Перемешать и охладить. Усиливает половую потенцию. Этот рецепт может быть взят за прототип любовного напитка, возможно, не менее эффективного, чем напиток друидов на основе первоцвета и меда.

643

Первоцвет, листья и корни 2
Золотой корень, корневище с корнями 1

Маралий корень, то же 1
Береза белая, почки 1
Шиповник, плоды 1
Бадан, листья 1
Вода .... 1 л
Мед .... 100 г

Измельченное сырье (12 г) кипятить в 2 стаканах воды 5—10 минут, процедить, добавить остальную воду и мед, перемешать и охладить. Повышает половую активность, регулирует работу нервной системы, активизирует иммунитет. При приготовлении напитка следует обратить внимание на качество меда: желательно использовать свой мед или приобрести у знакомого пчеловода — купленный на базаре не годится (слишком велика вероятность покупки фальсифицированного).

644

Первоцвет, листья и корни 0,5
Бадан, черные листья 2
Шиповник, листья 1
Золотой корень, корневище с корнями 0,5
Кипрей, листья 0,5

На 1 л воды — 2 столовые ложки измельченной смеси. Кипятить 3—5 минут, настаивать в тепле 20—30 минут, процедить. Вкусовой букет чая богат, цвет и аромат превосходны. Тонизирует центральную нервную систему, регулирует обмен веществ, повышает половую активность.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ

Характеристика. Многолетнее пахучее растение с прямостоячим, бороздчатым стеблем. Листья продолговатые, рассеченные, с характерным запахом. Цветочные корзинки округлые, желтые, собраны в плоское щитовидное соцветие. Цветет в июне—августе. На территории России встречается почти повсеместно. Растет в садах, по кустарникам, на лугах, по берегам рек, на полях вдоль дорог и канав, около строений.

Выращивание. Пижма может выращиваться на садовом участке в качестве пряно-ароматического и декоративного растения. Нетребовательна к почвам. Всходы не боятся заморозков. Размножается семенами (ранней весной их

высевают непосредственно в грунт), рассадой, выращенной в грядах, и вегетативно — корневищем. Предпочтительно размножение корневищем. Хорошие урожаи дает в течение 4—5 лет.

Уборка урожая и хранение. Заготавливается трава пижмы: стебли, листья, цветочные корзинки. Время сбора — июнь—август. Траву связывают в пучки и сушат в темном месте. Перед укладкой в мешки ее желательно измельчить, не трогая цветочных корзинок. При неправильном хранении цветочные корзинки рассыпаются в труху.

Применение. Растение считается ядовитым, поэтому применение его требует известной осторожности. Содержит флавоноиды, органические кислоты, горькое вещество танацетин, дубильные вещества, эфирное масло и др. Водный настой цветочных корзинок действует как глистогонное, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, увеличивает отделение желчи, замедляет ритм сердца и повышает кровяное давление.

Порошок из цветков пижмы, смешанный с красным перцем, используют для ароматизации мясных блюд, соусов и подлив (1 стакан порошка цветков и 1 чайная ложка перца). В очень небольших количествах пижму употребляют при мариновании продуктов, мочении яблок, приготовлении кваса и солении овощей. Пивовары используют пижму вместо хмеля. Входит в состав многих профилактических и лечебных чаев. Любители чая с горчинкой ароматизируют пижмой повседневно-бытовые чаи.

645 *Пижмовый чай*

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка сухой травы. Больше 2 стаканов в день пить не рекомендуется. Действует как глистогонное против аскарид, остриц, ленточных глистов. Помогает при простуде, заболеваниях печени, желудка и кишечника.

Пижму часто называют ядовитым растением, но это справедливо лишь отчасти. Туйон — составляющая эфирного масла растения — действительно может оказывать токсическое действие, но лишь в том случае, если сырье употребляют без тепловой обработки. Поэтому высушенные листья и цветки пижмы не принимают в виде порошка, а обязательно перерабатывают в чай.

Глистогонные чаи

646

Пижма обыкновенная, цветки	В равных частях
Золототысячник, трава	
Цмин песчаный, цветки	

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки смеси. Настаивать 20—30 минут, наполовину выпарить. Принимать по полстакана натощак и через 1 час после каждого приема пищи для изгнания волосоголовца.

647

Пижма обыкновенная, цветки	В равных частях
Ромашка аптечная, цветки	
Полынь горькая, трава	
Полынь морская, цветки	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Дать остыть, процедить. Принимать по 1 стакану 3 дня подряд (утром и вечером) при аскаридозе.

648

Пижма обыкновенная, цветки	В равных частях
Ромашка аптечная, цветки	
Горечавка желтая, корень	
Полынь горькая, трава	
Крушина ломкая, кора	

Вечером засыпать в термос 1 столовую ложку смеси, залить кипятком (1 стакан); настаивать ночь, процедить. Принимать по 1 стакану утром (натощак) и вечером 3 дня подряд против остриц и аскарид.

649

Пижма обыкновенная, цветки	5
Береза белая, почки	2
Валериана, корневище с корнями	2
Девясил высокий, корень	2
Жостер слабительный, плоды	1
Зверобой, трава	5
Золототысячник малый, трава	4
Омела белая, трава	3
Чернобыльник, трава	2
Хмель, шишки	3

Засыпать в термос 2 столовые ложки сбора, залить кипятком (0,5 л). Это — суточная доза. Выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды при гельминтозах. Курс лечения 2—2,5 месяца. Обычно за это время самочувствие больных улучшается: исчезают или уменьшаются функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта и аллергические реакции, вызванные глистной инвазией. Нередко глисты выходят.

Желудочные, печеночные чаи

650

Пижма обыкновенная, цветки	В равных частях
Спорыш, трава	
Девясил высокий, корневище	
Зверобой, трава	
Лопух большой, корни	
Ромашка аптечная, цветки	
Тысячелистник, трава	
Череда трехраздельная, трава	
Шалфей лекарственный, листья	
Шиповник, плоды	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Кипятить на кипящей водяной бане 30 минут, настаивать 10 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом гепатите.

651

Пижма обыкновенная, цветки 1
Кукуруза, столбики с рыльцами 1
Жостер слабительный, плоды 3
Хмель обыкновенный, шишки 1
Укроп огородный, плоды 1
Ромашка аптечная, цветки 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать до охлаждения, процедить. Принимать равными порциями 3 раза в день до еды при желчнокаменной болезни и хроническом панкреатите.

652

Пижма обыкновенная, цветки 3
Цмин песчаный, цветки 6

Будра плющевидная, трава ... 4
Зверобой, трава ... 3
Золототысячник, трава ... 4
Крапива двудомная, листья ... 3
Лен посевной, семена ... 2
Мята перечная, листья ... 3
Почечный чай, листья ... 3
Фенхель обыкновенный, плоды ... 2

Засыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком, настаивать 10 часов. Выпить теплым в 3—4 приема в течение дня за 20—30 минут до еды при хроническом гепатите.

653

Пижма обыкновенная, цветки ... 1
Зверобой, трава ... 5
Лен посевной, семена ... 3
Мята перечная, листья ... 2
Пастушья сумка, трава ... 1
Пустырник, трава ... 4
Ромашка аптечная, цветки ... 2
Рута душистая, трава ... 3
Солодка голая, корень ... 2
Спорыш, трава ... 3
Тмин, плоды ... 2

Вечером высыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь чай в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Полезен при хроническом гастрите с нормальной и повышенной секрецией желудочного сока.

654

Пижма обыкновенная, цветки ... 1
Володушка, трава ... 5
Земляника, листья ... 3
Одуванчик, корень ... 2
Подорожник, листья ... 4
Смородина черная, листья ... 3
Шиповник, плоды ... 5

Полезен при воспалении печени и желчных протоков. *Концентрацию чая, дозу и продолжительность приема следует согласовать с лечащим врачом.*

Садоводами и огородниками средней полосы России разводится, кроме пижмы обыкновенной, пижма бальзамическая. Ее химический состав несколько иной. В траве содержится эфирное масло, основным компонентом которого является карвон, придающий растениям сильный и приятный запах. Используется как пряность; прекрасно ароматизирует чай.

655

Пижма бальзамическая, трава 1
Чай черный байховый 4

Заваривать и пить как обычный чай. Напиток получается очень ароматный.

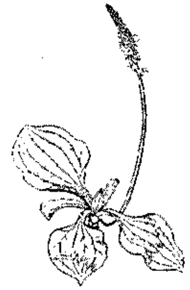
656

На 250 мл кипятка — 1—2 чайные ложки листьев и цветков пижмы бальзамической. Пить равными порциями в течение дня. Полезен при болях в желудке и кишечнике, метеоризме, глистах.

Дополнительная информация для огородников: в Англии для борьбы с колорадским жуком пижму обыкновенную высаживают между рядами картофеля. Помогает неплохо.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с розеткой крупных широкояйцевидных листьев. Соцветие — длинный цилиндрический колос. Цветет в июне—сентябре. Растет как сорняк около дорог, на лугах, полях, огородах, пустырях, засоренных местах.



Выращивание. Для медицинских целей культивируется. Размножается семенами. Требователен к влажности, плодородию и чистоте почв. Отличается хорошей зимостойкостью. Может возделываться в течение 2—3 лет на одном месте. Семена высевают под зиму либо весной, заделывая их на глубину не более 1 см с междурядьями 15—45 см. Под культуру вносят перегной. Весной и летом проводят две подкормки азотными удобрениями.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают листья. В первый год листья убирают один раз, в последующие два года — 2—3 раза. К моменту уборки длина листовой пластинки должна быть не менее 12 см. Сушат листья в тени на стеллажах или связанными в пучки. Хранят в сухом месте.

Применение. Листья подорожника содержат глюкозид аукубин, горькие и дубильные вещества, слизь, ферменты, лимонную кислоту, каротин, витамины С, К и фитонциды. Подорожник обладает антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, «кровоочистительным» и отхаркивающим действием, а также усиливает секреторную деятельность желудка.

Применяется в питании. Из подорожника и крапивы, из подорожника с консервами, мясом и овощами делают салаты, листья кладут в супы, щи и борщи, во вторые блюда.

Из подорожника готовят диетические напитки. Растение включается в состав травяных чаев.

657 *Напиток острый*

Подорожник }
Хрен деревенский } Сок, по 50 мл

Соки смешать, добавить воду (100—150 мл). Пить холодным.

658 *Напиток диетический*

Подорожник, сок .... 500 мл
Ягодный или фруктовый сок .... 100 мл

Смешать соки, добавить 150 мл воды. Хранить в холодильнике.

659 *Противораковый чай*

На 2 стакана кипятка — горсть листьев. При раке желудка заваривать и пить как чай.

Желудочные чаи

660

Подорожник, листья 1
Калган, корневище 2
Крушина ольховидная, кора 2
Тысячелистник, трава 1
Ромашка аптечная, цветки 1
Мята перечная, листья 1

Залить 1 столовую ложку смеси 300 мл кипятка. Настаивать 30 минут. Принимать в виде настоя по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при язвенном колите и поносе с кровью.

661

Подорожник, листья	В равных частях
Ромашка аптечная, цветки	
Тысячелистник, трава	
Череда трехраздельная, трава	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3—5 раз в день при остром гастрите.

662

Подорожник, листья 4
Душица, трава 2
Можжевельник, плоды 1
Хвощ полевой, трава 2

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настаивать 5—6 часов. Принимать по полстакана 2 раза в день теплым перед едой. Рекомендуется при хроническом гипоацидном гастрите.

663

Подорожник, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 1
Мята перечная, листья 1
Зверобой, трава 1
Календула, цветки 1
Одуванчик, корень 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 2 часа, процедить, принимать по полстакана теплым 3—4 раза в день до еды. Рекомендуется для лечения хронического гипоацидного гастрита в стадии выхода из обострения.

664

Подорожник, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Тысячелистник, трава 1
Шиповник, измельченные плоды 1

Засыпать в термос (0,5 л) 2 столовые ложки сбора; настаивать 5—6 часов. Пить теплым по полстакана перед едой 2 раза в день. Рекомендуется при язвенной болезни желудка.

665

Подорожник
Шалфей лекарственный } Листья, в равных частях

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Пить в первые 10 дней по 1/3 стакана, а затем по полстакана 3 раза в день до еды в течение 1-2 месяцев. Рекомендуется при язвенной болезни.

666

Подорожник
Крапива двудомная } Листья, в равных частях

На 0,5 л кипятка — 4 столовые ложки сбора. Это дневная доза при кровотечениях.

667

Подорожник, листья
Калган, корневище
Спорыш, трава
Яснотка белая, трава } В равных частях

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Пить до и после еды. Рекомендуется при поносах с кровью.

668

Подорожник, листья 4
Зверобой, трава 4
Сушеница топяная, трава 4
Спорыш, трава 4
Мята перечная, листья 1
Аир болотный, корневище 1
Тысячелистник, цветки 1
Тмин, плоды 0,5

Вечером засыпать в термос 3 столовые ложки смеси, залить 1 л кипятка, процедить. Пить в теплом виде по полстакана через 30 минут после еды 4 раза в день при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Почечные чаи

669

Подорожник, листья 4
Хвощ полевой, трава 3
Калган, корневище 3

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей по 2/3—3/4 стакана на ночь в теплом виде.

670

Подорожник, листья 1
Береза повислая, листья 1
Шиповник коричный, плоды 1
Пустырник, трава 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настоять. Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в день через 1 час после еды при остром простатите.

«Кровоочистительные» чаи

671

Подорожник, листья 1,5
Зверобой, трава 2
Календула, цветки 1
Шалфей лекарственный, листья 2
Душица, трава 1
Ромашка аптечная, цветки 1
Крапива двудомная, листья 1,5

На 1 стакан кипятка — 10 г смеси. Нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, сырье отжать и долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по полстакана 3 раза в день до еды для лечения витилиго.

672

Подорожник, листья 2
Сушеница топяная, трава 2
Тысячелистник, трава 2
Мать-и-мачеха, листья 2
Шалфей лекарственный, листья 1,5

Грецкий орех, листья ... 1,5
Хмель, шишки ... 1,5
Мелисса лекарственная, листья ... 2,5

На 0,5 л кипятка — 1 столовая ложка сбора. Пить по полстакана 3—4 раза в день при пиодермитах и розовых угрях.

673

Подорожник, листья ... 1,5
Зверобой, трава ... 2
Календула, цветки ... 1
Чабрец, трава ... 1
Душица, трава ... 1
Яснотка белая, цветки ... 1
Крапива двудомная, листья ... 1,5

На 2 стакана воды — 1 столовая ложка сбора. Кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить, довести объем до исходного. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды при кожных заболеваниях, в целях профилактики витилиго.

674

Подорожник, листья ... 1,5
Календула, цветки ... 1,5
Ромашка аптечная, цветки ... 1
Шалфей лекарственный, листья ... 1,5
Зверобой, трава ... 2
Девясил высокий, корневище ... 2
Хвощ полевой, трава ... 1

На 1 стакан горячей воды — 1 столовая ложка сбора. Нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить, довести объем до исходного. Пить равными порциями 3 раза в день при гнойничковых заболеваниях кожи.

У листьев подорожника очень прочные дугообразные жилки. Благодаря этим жилкам листья подорожника не ломаются и успешно противостоят вытаптыванию. Наружный слой оболочки семян клейкий. Прилипая к обуви человека, копытам и лапам животных, подорожник переносится на большие расстояния. Полагают, что таким образом он попал в Америку: прилипнув к обуви первых переселенцев, копытам лошадей, его семена переправились через океан и двинулись в глубь материка.

Листья подорожника накапливают меньше токсических веществ, чем другие растения, растущие вдоль оживленных трасс. Поэтому, если ваш садовый участок примыкает к дороге, за чистоту культуры подорожника можно не беспокоиться.

ПОДСОЛНЕЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Однолетнее травянистое растение семейства сложноцветные. Стебель прямой, твердый. Листья крупные, шероховатые. Цветочные корзинки крупные. Плоды — семянки. Высота 50—250 см.

Выращивание. Подсолнечник — важная техническая культура, выращивается в промышленных масштабах. На садовых участках обычно выращивают не более десятка растений в декоративных целях, а также как лекарственное сырье.

Размножается семенами. Их высевают весной в рыхлую почву. Особого ухода не требует.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают листья, язычковые цветки и семена. Листья и язычковые цветки собирают в июле—августе, во время цветения подсолнечника, семена — по мере созревания. Сырье сушат и хранят обычным способом.

Применение. Всем известно подсолнечное масло, которое получают промышленным путем. Но нас интересуют листья и язычковые цветки. Листья содержат каротин и смолистые вещества, краевые цветки — горькое вещество, солантовую кислоту, каротин и другие вещества.

Подсолнечное масло, кроме того, что оно является важным пищевым продуктом в каждой семье, используется как слабительное и для профилактики атеросклероза. Листья и краевые цветки включаются в состав некоторых профилактических и лечебных чаев. Из семянок подсолнечника готовят заменитель кофе.

675 *Кофе с подсолнечником*

Вместо цикория гораздо вкуснее класть на 1 кг кофе 0,5—1 кг порошка из поджаренных семян подсолнечника.

676 *Аппетитный чай*

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка лепестков подсолнечника. Заваривать как чай. Пить по полстакана за 30 минут до еды как средство, возбуждающее аппетит.

677 *Грудной чай*

Подсолнечник, лепестки 3
Лен, семена 1
Кникус благословенный, трава 2
Живучка ползучая, трава 2
Василек синий, корзинки 2
Душица обыкновенная, трава 2

На 2,5 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Принимать по 150 г 4 раза в день; первая доза (200 г) утром, натощак. Одновременно делать ингаляции перед сном (3—5 раз с перерывом 30—40 минут). Рекомендуется при тяжелых заболеваниях бронхов с трахеобронхитами, альвеолитами и сопутствующих заболеваниях желудка (например, гастрите), язвенных процессах в желудке и двенадцатиперстной кишке.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

Характеристика. Многолетнее растение с характерным ароматическим запахом и очень горьким вкусом. Листья серо-зеленые, двоякоперисторадельные. Цветочные корзинки мелкие, собраны в метелку. Время цветения — июль—август. Высота 60—125 см. Встречается почти во всех областях России. Обильно растет как сорняк на полях, пустырях, по мусорным местам, вдоль дорог. Почти не поедается скотом и вредно действует своими выделениями на окружающие растения.

Выращивание. В небольших количествах полынь выращивают на садовых участках вблизи ульев: считается, что она помогает бороться с болезнями пчел. Кроме того, полынь нужна пчеловодам для приготовления целебного сиропа для пчел. Размножается семенами, ухода не требует.

Уборка урожая и хранение. Листья и траву полыни — цветущие верхушки растений вместе с цветками — заготавливают в период цветения. Основные заготовки — в июле—августе. Сушится в пучках. Хранится в бумажных мешках, подальше от других растений. Попадание даже самого малого количества сухих листьев и цветков полыни в мешок с другой травой делает ее горькой.

Применение. Полынь содержит горькие гликозиды, соли различных кислот, витамин С и сильно пахучее эфирное масло. Возбуждает аппетит, усиливает пищеварение, повышает кислотность желудочного сока, усиливает выделение жел-

чи, гонит газы, рассасывает припухлости, уменьшает воспалительные процессы и заживляет раны. В мизерных количествах применяется в кулинарии как пряность.

Установлено, что полынь при определенных условиях дает пчелам большое количество пыльцы и является медоносом. Посещая цветки полыни, пчелы лечатся от многих заболеваний. Но в этом случае полынь должна быть экологически чистой и хорошо ухоженной: та, что растет вдоль дорог, приносит только вред.

Издавна славятся полынные чаи, как профилактические, так и лечебные. Однако, чтобы избежать побочных эффектов, даже лечебные чаи с полынью нужно применять не длительно и под строгим контролем врача.

678 *Напиток «Амброзия»*

Полынь горькая, трава .... 5 г
Клюква, ягоды .... 25 г
Мед .... 25 г
Вода .... 1 л

Полынь отварить в 1 стакане воды, охладить, отвар процедить, растворить в нем мед, добавить сок клюквы и остальную воду, перемешать, оставить на 2 часа. Подавать в холодном виде.

679 *Полынный чай*

На 1/4 л кипятка — 1 чайная ложка сухой травы. Настаивать 10 минут. Пить ежедневно 3 раза в день, равными порциями. Помогает при вялости пищеварения, чувстве переполненности желудка, вздутиях и газах, желчнокаменной болезни, недостаточном выделении желчи, при желтухе, камнях и песке в почках; активизирует кровообращение и улучшает обмен веществ. Поэтому чай рекомендуют при ожирении и других нарушениях метаболизма. Наиболее действенна трава полыни, сорванная во время цветения.

Желудочные чаи

680

Полынь горькая, трава }
Аир болотный, корневище } В равных частях
Вахта трехлистная, листья }
Тмин, плоды }

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в

день до еды. Рекомендуется при ахилическом гастрите. Чай горький: горечь придают полынь и вахта.

681

Полынь горькая, трава	В равных частях
Подорожник, листья	
Ромашка аптечная, цветки	
Аир болотный, корневище	
Календула, цветки	

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при язве желудка с пониженной кислотностью.

682

Полынь горькая, трава	В равных частях
Мята перечная, листья	
Зверобой, трава	
Ромашка аптечная, цветки	
Тмин, плоды	

Залить на ночь 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, процедить. Пить равными порциями 3 раза в день при хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

683

Полынь горькая, трава 1
Дягиль лекарственный, корень.................. 1
Цикорий, корень 1
Можжевельник, плоды................................ 1
Шалфей лекарственный, листья................ 1,5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Заварить как чай, процедить. Пить по 1—2 стакана натощак при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

684

Полынь горькая, трава 2
Мята перечная, листья 2
Пижма обыкновенная, цветки 2
Крушина ломкая, кора 2
Валериана, корневище с корнями 2
Морковь дикая, семена 3

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки смеси. Заварить как чай, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером 3 дня подряд. Эффективен против солитера.

685

Полынь горькая, трава 0,2
Зверобой, трава 4
Пижма, цветки 1
Подорожник, листья 2
Мать-и-мачеха, листья 1
Мята перечная, листья 0,5
Тысячелистник, трава 2
Чистотел большой, трава 1

Засыпать в термос 2 столовые ложки сбора, залить 0,7 л кипятка. Настаивать ночь. Выпить в течение суток равными порциями. Обладает противовоспалительным, обезболивающим, «кровоочистительным», тонизирующим, противоопухолевым, желчегонным, потогонным, нормализующим стул действием. Содержит комплекс витаминов и микроэлементов, необходимых для кроветворения и восстановления функции желудка, повышает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, желчи, активизирует работу поджелудочной железы, кишечника. Эффективен при лечении гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока.

686

Полынь горькая, трава 1
Зверобой, трава 3
Мята перечная, листья 2
Валериана, корневише с корнями 2
Хмель, шишки 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при спазмах желчных протоков и желчного пузыря, сопровождающихся болями.

687

Полынь горькая, трава
Цмин песчаный, цветки
Тысячелистник, трава
Фенхель, плоды
Мята перечная, листья
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Принимать в виде настоя по полстакана 3—4 раза в день за 15 минут до еды на начальной стадии вирусного гепатита.

688

Полынь горькая, трава	В равных частях
Барбарис, листья	
Можжевельник, плоды	
Береза, листья	
Тысячелистник, трава	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при хроническом холецистите (при нормальном стуле).

689

Полынь горькая, трава	В равных частях
Цмин песчаный, цветки	
Тысячелистник, трава	
Фенхель, плоды	
Мята перечная, листья	
Череда трехраздельная, трава	

Залить 1 столовую ложку смеси 200 мл кипящей воды. Настаивать 30 минут. Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при воспалении желчного пузыря и протоков.

690 *Желчегонный чай*

Полынь горькая, трава	В равных частях
Мята перечная, листья	

На 1 стакан воды — 2 столовые ложки смеси. Варить 5—7 минут, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером как желчегонное средство.

691 *Противолучевой чай*

Полынь горькая, трава	2,5
Гречиха посевная, цветки	3
Ромашка аптечная, цветки	2
Чай зеленый	1
Мордовник русский, плоды	1
Донник лекарственный, трава	1,5

На 800 г кипятка — 2 столовые ложки сбора. Принимать равными порциями 5 раз в день. Делать примочки. Рекомендуется при лучевой болезни. Можно употреблять при частых рентгеновских обследованиях.

Противоалкогольные чаи

692

Полынь горькая, трава 1
Золототысячник, трава 4

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при лечении алкоголизма.

693

Полынь горькая, трава 1
Чабрец, трава 4

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. При алкоголизме принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения 2—3 месяца.

694

Полынь горькая, трава	В равных частях
Дягиль лекарственный, корневище	
Зверобой, трава	
Чабрец, трава	
Мята перечная, листья	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 3—4 стакана в день в течение 10 дней при алкоголизме. После пятидневного перерыва прием чая возобновить.

Относительно происхождения родового латинского названия полыни горькой у исследователей нет единого мнения. Большинство считают, что оно произошло от греческого слова «artemes» — здоровый, так как во все времена и у всех народов полынь пользовалась славой всеисцеляющего средства, считалась как бы вместилищем здоровья. Однако при систематическом употреблении внутрь полынь может вызвать отравление.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ ЧЕРНОБЫЛЬНИК

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с грязно-фиолетовым ветвистым стеблем. Листья перистораздельные. Цветочные корзинки мелкие, яйцевидные, собраны в длинные густые метелки. Высота до 1,5 м. Встречается почти во всех областях России. Растет по оврагам, садам, на свалках, у дорог. Особенно много чернобыльника в окрестностях больших городов, где другая растительность погибает. Заготавливать в таких местах чернобыльник не принято.

Выращивание. Культура чернобыльника может вызывать интерес у ценителей пряных растений. Любит влажную почву. Размножается семенами, которые можно собрать в зарослях чернобыльника у дорог. Ухода не требует.

Уборка урожая и хранение. Заготавливаются трава — стебли, листья и цветки, а также корни чернобыльника. Траву собирают в июле—августе, корни — поздней осенью. Сушат и хранят обычным способом.

Применение. Трава содержит слизистые и смолистые вещества, провитамин А (каротин), витамин С и эфирное масло, издающее сильный и приятный запах. Настой травы и отвар корней вызывают аппетит, улучшают пищеварение, успокаиваюше действуют на нервную систему и обладают легким снотворным действием.

В кулинарии чернобыльник добавляют при жарке и тушении жирного мяса (в особенности свинины и баранины), птицы — гусей и уток. Известны такие блюда: печеный гусь или утка с чернобыльником, буженина с чернобыльником.

Чернобыльник обладает пряным запахом, напоминающим запах эстрагона, и пикантным горьким вкусом. В чешской и словацкой кухне он добавляется не только к жирному мясу, но и к капусте, шпинату, грибам, свекле, гусиным потрохам, блюдам из яиц, салатам ассорти, картофельному и луковому супу.

Известно много травяных чаев с чернобыльником.

Желудочные, аппетитные чаи

695

Чернобыльник, трава	В равных частях
Ромашка аптечная, цветки	
Мелисса, трава	
Аир болотный, корневище	

Заваривать как чай. Снижает избыточную кислотность и усиливает образование желудочного сока. Еще в средние века отвар полыни использовался против судорог и заболеваний желудка.

696

Чернобыльник, трава 1
Ива белая, кора 0,5
Одуванчик, трава 1
Тысячелистник, трава 0,5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Принимать по полстакана 2 раза в день за 15—20 минут до еды как средство, возбуждающее аппетит.

697

На 1 стакан кипятка — 3 чайные ложки цветущей травы полыни; настоять и выпить глотками в течение дня. Повышает аппетит, улучшает пищеварение, повышает возбудимость рецепторов желудка и кишечника.

698

Чернобыльник, трава 3
Тысячелистник, трава 2
Душица, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 20 минут. Принимать в виде настоя по полстакана утром и вечером. Возбуждает аппетит, является легким снотворным средством.

699

На 500 мл пива или кваса — 2 столовые ложки (30 г) корня полыни. Кипятить 3—5 минут. Пить равными порциями 3—5 раз в день до еды при длительных поносах.

700 *Противоопухолевый чай*

Чернобыльник, трава 2
Аир болотный, корневище 1
Зверобой, трава 2
Гречиха посевная, цветки 1
Донник лекарственный, трава 2
Чистотел большой, трава 1

Марьин корень, корень 2
Рябина красная, плоды 3

На 0,5 л кипятка — 2—3 столовые ложки сбора. Настаивать 2 часа и пить по полстакана 2—3 раза в день до еды при язве желудка, доброкачественных опухолях. *Принимать по назначению врача.*

Успокоительные чаи

701

Чернобыльник, корень 1
Пустырник, трава 1
Валериана, корневище с корнями 1
Солодка голая, корень 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Мята перечная, листья 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 1 час. Пить по полстакана 3—4 раза в день до еды при нервном возбуждении и раздражительности, лучше с медом (по вкусу).

702

Чернобыльник, корень 2
Хмель, шишки 1
Мята перечная, листья 1
Липа сердцевидная, цветки 1

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Принимают в виде настоя по полстакана 4 раза в день перед едой для уменьшения гиперкинезов лица.

703

Чернобыльник, трава 3
Зверобой, трава 4
Пижма обыкновенная, цветки 1
Подорожник большой, листья 1
Пустырник, трава 2
Тысячелистник, трава 2
Шиповник, плоды 2

704

Чернобыльник, трава 3
Зверобой, трава 2

Подорожник, листья 1
Пижма, цветки 1
Сенна, листья 0,5
Тысячелистник, трава 2
Шиповник, плоды 2
Хвощ полевой, трава 1
Сушеница топяная, трава 1
Боярышник, плоды 0,5

Залить 2 столовые ложки сбора 0,7 л кипятка. Настаивать в термосе ночь. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

Настои (чаи) 703 и 704 успокаивают, уменьшают раздражительность, неприятные ощущения в области сердца и головные боли, регулируют работу желудочно-кишечного тракта. Курс лечения — 30 дней.

705 *Противодиабетический чай*

Чернобыльник, трава 1
Овес, зерно 1
Крапива, листья 1
Лопух, корень 0,5
Девясил, корень 0,25
Манжетка, трава 0,5
Одуванчик, листья 0,25
Черника, листья 0,5
Сушеница топяная, трава 1
Бузина черная, цветки 1
Лен, семена 0,5

Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка; настаивать ночь. Принимать по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Пить чай нужно длительное время. Через каждые 2 месяца необходимо делать двухнедельный перерыв. Для профилактики привыкания к растениям сборы желательно обновлять либо заменять другими — *по назначению врача.*

706 *Почечный чай*

Чернобыльник, листья 2
Хвощ полевой, трава 2
Укроп, плоды 2
Толокнянка, листья 3
Морковь посевная, семена 3

Залить 12 г смеси 2 стаканами воды, кипятить 5 минут. Настаивать в духовке 12 часов. Принимать по полстакана 4 раза в день через 1 час после еды при почечнокаменной болезни.

707 *Противовоспалительный чай*

Чернобыльник, трава 5
Вероника лекарственная, трава 5
Ромашка аптечная, цветки 5
Донник лекарственный, трава 1

На 1 л кипятка — 5 столовых ложек смеси. Настаивать 25 минут. За это время сделать очистительную клизму. Выпить горячим на ночь 0,5 л чая, 300 мл использовать теплым (37,5°С) для спринцевания влагалища, 150 мл ввести в заднепроходное отверстие и лечь на бок. Рекомендуется при воспалении придатков. Всего несколько дней тщательного выполнения этой процедуры принесут облегчение, но для полного излечения нужно делать ее 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ ПУСТЫРНИК СЕРДЕЧНЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с жестким, четырехгранным опушенным стеблем. Листья пальчатопятираздельные. Цветки мелкие, двугубные, собраны мутовками в пазухах верхних листьев. Цветет в июне—августе. Встречается во многих областях России. Растет по пустырям, обрывам, вдоль дорог, у заборов, на сорных местах.

Выращивание. Культивируется как ценное лекарственное растение и превосходный медонос. Достоинство культуры пустырника состоит в том, что растение нетребовательно к почвам и засухоустойчиво, однако избегает низких заболоченных мест с кислыми почвами. На одном месте его возделывают 3—4 года.

Размножается семенами. Посев проводится в два срока: под зиму сухими семенами на глубину 1—1,5 см и ранней весной в течение 1—1,5 месяца стратифицированными семенами на глубину 2 см.

Уборка урожая и хранение. Уборку пустырника лучше

всего проводить на второй год после посева. Лучший срок сбора — период цветения. Срезается верхняя облиственная часть. Урожай убирается дважды; второй сбор проводится спустя полтора месяца после первого. Траву, связанную в пучки, сушат, семена убирают вручную при полном созревании.

Применение. Трава содержит флавоноиды, сапонины, дубильные вещества, эфирное масло и др. Настой травы благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, снижает кровяное давление, успокаивающе действует на центральную нервную систему. Препараты пустырника уменьшают головные боли и улучшают сон.

Из травы пустырника варят щи, ее добавляют в салаты и чай. Из-за неприятного запаха и горечи пустырник обычно не заваривается самостоятельно, а включается в сборы с коррегентными добавками. Если же листья подвергнуть ферментации, чаи с пустырником можно пить не только в профилактических и лечебных целях, но и как повседневно-бытовые.

Успокоительные чаи

708

Пустырник, трава 3
Ромашка аптечная, цветки 1
Сушеница топяная, трава 3
Боярышник, цветки 3

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день через 1 час после еды при головокружениях и нервных расстройствах.

709

Пустырник, трава
Валериана, корневище с корнями
Боярышник, цветки
Мята перечная, листья
Омела белая, трава
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и на ночь при повышенной раздражительности, бессоннице.

710

Пустырник, трава 1
Валериана, корневище с корнями 2
Крушина, кора 1
Мята перечная, листья 1
Ромашка аптечная, цветки 2

Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка. Пить по 1 стакану перед сном с 1 чайной ложкой меда. Полезен при бессоннице.

711

Пустырник, трава 2
Сушеница топяная, трава .,.......................... 1
Боярышник, цветки 1
Ежевика, листья 2

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день. Рекомендуется при приливах жара к голове и болях в области сердца.

712

Пустырник, трава Мята перечная, листья Валериана, корневище с корнями Спорыш, трава	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в день при нервном возбуждении.

713

Пустырник, трава Валериана, корневище с корнями Тмин, плоды Фенхель, плоды Лопух, корень Фасоль, створки стручков	В равных частях

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать по полстакана 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении; при сахарном диабете.

714

Пустырник, трава	В равных частях
Валериана, корневище с корнями	
Мята перечная, листья	
Хмель, соплодия	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, блефароспазме.

715

Пустырник, трава 4
Ясменник душистый, трава 4
Сушеница топяная, трава............................. 3
Чабрец, трава 2
Ежевика, листья 5
Татарник колючий, листья........................... 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день через 1 час после еды при повышенной нервной возбудимости и истерических припадках.

Сердечные чаи

716

Пустырник, трава 1
Мелисса, трава 1
Горицвет весенний, трава 1
Спорыш, трава 1
Земляника, листья 1
Тысячелистник, трава 1
Донник лекарственный, трава 1
Девясил высокий, корень.............................. 0,5
Береза, листья 1

Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка. Настаивать ночь. Принимать по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Укрепляет сердце, уменьшает боли, урежает сердцебиение, ликвидирует отеки, успокаивает, улучшает состав крови.

717

Пустырник, трава Календула, цветки Валериана, корневище с корнями Кукуруза, рыльца Мочегонный чай (подобрать)	В равных частях

Вечером засыпать в термос 2—3 десертные ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать ночь. Пить по 1—2 стакана 4—5 раз в день с медом. Полезен при хронической сердечной недостаточности, увеличении печени и отеках ног.

718

Пустырник, трава Валериана, корневище с корнями Тмин, плоды Фенхель, плоды	В равных частях

На 1 стакан горячей воды — 1 столовая ложка сбора. Кипятить 15 минут, настаивать 45 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по полстакана 3 раза в день при болезнях сердца, нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

Чаи при гипертонии

719

Пустырник, трава 3
Сушеница топяная, трава 2
Шалфей лекарственный, листья 1
Душица, трава 2
Боярышник, плоды 1

На 1 стакан воды — 5 г сбора. Кипятить 5 минут, настаивать 20 минут, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день до еды.

720

Пустырник, трава 4
Сушеница топяная, трава 2
Боярышник, цветки 1
Мята перечная, листья 0,5
Пастушья сумка, трава 1
Рябина черноплодная, плоды 1
Укроп огородный, плоды 1
Земляника лесная, трава 2

На ночь засыпать в термос 2 столовые ложки смеси, залить 2,5 стакана кипятка. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде.

721

Пустырник, трава 5
Боярышник, плоды 2
Мята перечная, листья 1
Спорыш, трава 2
Аир болотный, корневище 0,25
Береза, листья 1
Шиповник, плоды 2
Астрагал шерстистоцветковый, трава 2
Валериана, корневище с корнями 0,5

722

Пустырник, трава 4
Сушеница топяная, трава 3
Мята перечная, листья 0,5
Душица, трава 2
Календула, цветки 1
Щавель конский, корень 1
Буквица, трава 2
Донник лекарственный, трава 1
Солодка голая, корень 1
Рябина черноплодная, плоды 1

Приготовление и применение чаев 721, 722: на ночь засыпать в термос (0,5—0,7 л) 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного), залить крутым кипятком; на следующий день выпить в теплом виде в 3 приема за 20—40 минут до еды.

Чаи при зобе

723

Пустырник, трава 3
Валериана, корневище с корнями 3
Тмин, плоды 1
Фенхель, плоды 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в день при базедовой болезни и учащенном сердцебиении.

724

Пустырник, трава 1
Мята перечная, листья 1
Боярышник, плоды.. 2
Валериана, корневище с корнями 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в день перед едой при легкой форме зоба с симптомами нервного возбуждения, раздражительности и бессоннице.

Противосклеротические чаи

725

Пустырник, трава 2
Омела белая, трава 1,5
Ясменник пахучий, трава 2
Ежевика, листья 2,5
Боярышник, цветки 1
Сушеница топяная, трава 1,5

Заваривать и пить как чай по 3—4 стакана в день длительное время. Рекомендуется при атеросклерозе с повышенным артериальным давлением.

726

Пустырник, трава 1
Клевер луговой, трава 3
Зверобой, трава 1
Береза, листья 1

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 20 минут, процедить. Пить вместо чая с медом.

727

Пустырник, трава
Боярышник, цветки
Малина, листья
Смородина черная, листья
Земляника лесная, листья
Душица, трава
Сушеница топяная, трава
Хвощ полевой, трава
} В равных частях

Заваривать и пить как чай утром и вечером в горячем виде. Рекомендуется при атеросклерозе сосудов головного мозга, полезен и здоровым людям. Пить с медом.

Стимулирующие чаи

728

Пустырник, трава 2
Тысячелистник, трава 2
Мята перечная, листья 1
Душица, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Пить в виде настоя по полстакана утром и вечером перед едой при половых расстройствах.

729

Пустырник, трава 5
Душица, трава 4
Мята перечная, листья 2
Ежевика, листья 3
Шиповник, плоды 4

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день, добавляя по вкусу мед или сахар. Полезен при половых расстройствах, повышенной раздражительности, нервозности.

Примечание. Считается, что пустырник превосходит по своим целебным свойствам валериану, особенно в проявлении успокаивающего действия. Специалисты установили, что пустырник должен быть обязательной составляющей комплексного лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно в случаях возникновения заболевания на почве повышенного функционального состояния нервной системы.

Желудочные чаи

730

Пустырник, трава
Сушеница топяная, трава
Солодка голая, корень
Валериана, корневище с корнями
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить в виде настоя по полстакана утром и

вечером при язвенной болезни желудка, повышенной возбудимости, спазмах желудка.

731

Пустырник, трава 2
Мелисса, трава 3
Хвощ полевой, трава 4
Мирт обыкновенный, трава 3

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день. Рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с неврастеническим синдромом, отеками нижних конечностей, ослабленным людям.

732

Пустырник, трава 3
Аир болотный, корневище 3
Зверобой, трава 3
Кипрей, трава 3
Шиповник, плоды 1

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настаивать 1—2 часа или ночь. Пить по 2/3 стакана 3—4 раза в день до еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гиперацидном гастрите.

733

Пустырник, трава 4
Зверобой, трава 5
Лен, семена 3
Мята перечная, листья 2
Пастушья сумка, трава 1
Пижма обыкновенная, цветки 1
Ромашка аптечная, цветки 2
Рута душистая, трава 3
Солодка голая, корень 2
Спорыш, трава 3
Тмин, плоды 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать в термосе 6 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды при гастрите с сохраненной и повышенной секрецией, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

РЕПЕШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое ароматическое растение с прямостоячими высокими стеблями. Листья опушенные, прерывисто-непарноперистые. Цветки мелкие, золотисто-желтые, собраны в длинное колосовидное соцветие. Цветет в июне—июле. Плоды — мелкие щетинистые цепкие семянки. Высота до 1,5 метра. Вкус горьковатый, вяжущий, терпкий, запах пряный. Встречается во всех областях средней полосы европейской части России. Растет по сухим склонам, кустарникам и опушкам лесов. Растение редкое.

Выращивание. Введение репешка в культуру на садовых участках вполне оправдано: растение может использоваться в кулинарии как пряность и компонент чаев, а главное — как ценное лекарственное растение, не имеющее аналогов.

Опыта выращивания репешка не накоплено. Можно лишь указать, что местообитание растения — от солнечного до полузатененного, на сухих почвах. В сырых местах не встречается. Размножается семенами и отрезками корневищ.

Уборка урожая и хранение. Собирают растения целиком, включая и развитые корневища. Траву сушат при температуре до 40°С, не выше, иначе она утрачивает часть активных веществ. Хранят в бумажных мешках.

Применение. Растение содержит эфирное масло с приятным запахом, дубильные вещества, горечи, кремниевую кислоту и слизи. Настои и отвары с репешком регулируют функции печени, усиливают деятельность кишечника, улучшают пищеварение и обладают желчегонным, мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, общетонизирующим и противораковым действием.

Траву добавляют в салаты и чай. Широко применяется в травяных чаях.

734 *Репешковый чай*

На 0,25 л горячей воды — 2 чайные ложки высушенной и измельченной травы репешка. Настаивать 10 минут. Помогает при всех заболеваниях в области желудка и кишечного тракта, застоях и коликах в желчном пузыре, потере аппетита и ощущении наполненности.

Популярен чай с репешком при лечении осиплости и обложенных голосовых связок. Раньше этот напиток являлся предметом первой необходимости у помощников режиссеров в оперных и драматических театрах Европы: они держали его на случай внезапной хрипоты у артистов.

Чаи при гепатите и других заболеваниях печени

735

Репешок, трава 3
Цмин песчаный, цветки 3
Зверобой, трава 2
Крапива (любая), трава 6
Кукуруза, рыльца 2

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настаивать 2 часа. Пить по полстакана 3—6 раз в день до еды, добавив мед по вкусу. Рекомендуется при заболеваниях печени. Для страдающих гепатитом сбор очень полезен! При этом необходимо после приема чая (настоя) и меда полежать на правом боку 1—2 часа. В день следует съедать 60—100 г меда, разделив на 3 порции.

736

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка травы репешка. Настаивать 1—2 часа. Пить по 1/4—1/2 стакана 3—4 раза в день до еды, лучше с медом (по вкусу). Рекомендуется при хронических заболеваниях печени.

737

Репешок, трава 5
Крушина ольховидная, кора 1
Барбарис, корень 2
Аир болотный, корневище 3
Лопух большой, корень 2
Полынь горькая, трава 1
Ежевика сизая, корень 3
Шиповник коричный, корень 2
Бузина черная, корень 2

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день. Применять при тяжелом гепатите, опухолях в печени, асците.

738

Репешок, трава 5
Цмин песчаный, цветки 3
Буквица, трава 3
Календула, цветки 3
Крушина ольховидная, кора 3
Калган, корневище 2
Лен посевной, семена 3
Мята перечная, листья 4
Ромашка аптечная, цветки 2
Укроп пахучий, плоды 2
Чабрец, трава 3
Туя западная, побеги 2
Шиповник, корни 4

Засыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить крутым кипятком, настаивать 10 часов. Выпить за день в 3—4 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Рекомендуется при желчнокаменной болезни и хроническом панкреатите.

739

Репешок, трава
Мята перечная, листья
Дымянка лекарственная, трава
Тысячелистник, трава
Фиалка трехцветная, трава
Аир болотный, корневище
} В равных частях

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка смеси. Варить 20—25 минут, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при холецистите, холангите.

740 *Бальзам из репешка*

Репешок, трава 1
Чай черный 3

Заваривать и пить как чай. Так же употребляется и репешок волосистый.

741 *Детский чай при кашле*

Репешок, трава .... 3 г на 200 мл (настой)
Лен посевной, семена .... 10 г на 200 мл (настой)
Душица, трава .... 5 г на 200 мл (настой)
Мята, листья .... 10 г на 200 мл (настой)
Бадан, черные листья .... 5 г на 200 мл (отвар)

Смешать по 50 мл приготовленных настоев (настаивать 30 минут) и отвар (30 минут на водяной бане). Перед употреблением добавить 8 капель облепихового масла и цедру лимона. Пить по 1 стакану в горячем виде 1 раз в день через 30 минут после обеда. Рекомендуется при заболеваниях горла, першении в глотке, покашливании. Напиток очень вкусен и полезен.

Рецепт чая 741 представляет практический интерес в отношении технологии приготовления сложных чаев, включающих листья и цветки ароматических растений, а также плоды, корневища и кору других компонентов сбора. Ароматические растения не рекомендуется кипятить и подолгу настаивать во избежание улетучивания эфирных масел. В то же время твердые части растений — плоды, корневища, корни, кора — требуют кипячения и длительного настаивания. Предлагается компромиссное решение: смешивать настои и отвары каждого растения, приготовленные в строгом соответствии с особенностями каждого компонента. Работа эта хлопотная, но, когда дело касается собственного здоровья, можно и потрудиться.

742 *Чай при туберкулезе*

Репешок, трава 3
Орех грецкий, листья 1
Росянка круглолистная, трава 2
Смолка поникшая, трава 2
Подмаренник настоящий, трава 2
Водяной перец, трава 2

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по 150 г в день. Рекомендуется при туберкулезе легких с кровохарканьем, мочекаменной болезни, остеохондрозе позвоночника.

743 *Почечный чай*

Репешок, трава 3
Земляника лесная, листья 2
Календула, цветки 3
Очный цвет, трава 2
Липа сердцелистная, цветки 1
Фиалка душистая, трава 1

На 1 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Принимать по 100 г 6 раз в день. Применять при мочекаменной болезни.

Противораковые чаи

744

На 0,5 л кипятка — 40—50 г корней репешка. Настаивать 3—4 часа, добавить мед по вкусу. Пить по полстакана 3—4 раза в день до еды. Рекомендуется при циррозе печени, доброкачественных и злокачественных опухолях.

745

Репешок, трава 2
Марьин корень, корень 4
Лопух большой, корень 4
Кровохлебка, корень 4
Солодка голая, корень 1
Золотой корень, корневище с корнями 1
Подмаренник настоящий, трава 2
Спорыш, трава 2
Крапива двудомная, листья 3

746

Репешок, трава 2
Марьин корень, корень 5
Чага 5
Чистотел большой, трава 5
Золотой корень, корневище с корнями 2
Солодка голая, корень 2
Аир болотный, корневище 3
Горец змеиный, корневище 3
Кровохлебка, корень 3
Девясил высокий, трава 3
Эфедра горная, трава 3
Подмаренник настоящий, трава 2
Подорожник большой, листья 2
Крапива двудомная, трава 2
Спорыш, трава 2
Хвощ полевой, трава 2

Ориентировочная доза заварки чаев: до 1 столовой ложки сырья на 1 стакан кипятка. Принимать по 1,5—2 стакана в день или по полстакана 3—4 раза в день. Рекомендуются в целях профилактики злокачественных опухолей. Действуют оздоровляюще.

«Кровоочистительные» чаи

747

Репешок, трава	В равных частях
Хвощ полевой, трава	
Подорожник большой, листья	
Роза, лепестки	

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки смеси. Настаивать 1 час, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день до еды при дерматите.

748

Репешок, трава 2
Хвощ полевой, трава 2
Крапива двудомная, листья 2
Одуванчик, корень 2
Лен, семена 2
Фиалка трехцветная, трава 1,5
Ромашка аптечная, цветки 1,5

На 0,5 л воды — 2 столовые ложки смеси. Варить 5 минут, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день до еды при фурункулезе.

РОДОДЕНДРОН АДАМСА

Характеристика. Вечнозеленый небольшой кустарник с кожистыми блестящими листьями. Цветки яркие, золотистые, привлекают пчел. Семена мелкие, многочисленные. Цветет в мае—июне. Встречается в Сибири.

Кроме рододендрона Адамса, известны еще три вида этого растения: рододендрон золотистый, или кашкара, рододендрон даурский, или маральник, и рододендрон кавказский (растения ядовитые).

Выращивание. Сведений о культуре рододендрона Адамса нет. Известно, что размножается он семенами. Возможно выращивание рассадным способом.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают листья второго и третьего года жизни, собираемые летом, во время цветения, а также цветки. Сушат их на воздухе в тени или в сушилках. Хранят, как чай, — в стеклянных банках или в картонных коробках.

Применение. В растении содержится много молибдена, марганца, стронция и ванадия, которые в микродозах тонизирующе влияют на центральную нервную систему.

Употребляется для заварки чая.

Тонизирующие чаи

749

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Чай из листьев и цветков рододендрона Адамса в прошлом веке пользовался у сибиряков особой популярностью: считалось, что он обладает чудесной способностью вселять в человека силу, бодрость, повышать его трудоспособность и выносливость. Вкус у чая настолько приятный и специфический, что, попробовав его один раз, захочется пить всегда.

750

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка листьев. Настаивать 1 час (иногда 5 минут кипятят). Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды. Рекомендуется как тонизирующее средство после сильной усталости, при болях в ногах после тяжелых и трудных переходов и как общеукрепляющее средство при различных заболеваниях.

Пить как чай. Но при неумеренном потреблении он может вызвать легкое опьянение. Часто охотники используют листья рододендрона вместо чая, считая, что он очень помогает при подъеме на высоты (горы), снимает одышку.

Противопоказания: заболевания почек.

751

Рододендрон, лепестки .... 50 г
Мед .... 60 г
Вода .... 1 л

Лепестки рододендрона перебрать, промыть, пропустить через мясорубку, залить охлажденной кипяченой водой, настаивать 5—6 часов, процедить, растворить в настое мед.

Решение разводить рододендрон Адамса на садовом участке привлекательно в том отношении, что в семье появится собственный чай, не уступающий по вкусовым данным нату-

ральному чаю, а по тонизирующим свойствам превосходящий его. Но, поскольку биологически активные начала рододендрона относятся к сильнодействующим веществам, употреблять такой чай можно, только посоветовавшись с врачом, тем более что сибирским здоровьем сейчас обладают немногие.

РОЗА ЭФИРОМАСЛИЧНАЯ
РОЗА РЕГЕЛЯ
РОЗА МНОГОШИПНАЯ

Характеристика. Многолетний кустарник высотой 1,5—2 м. Цветки крупные, собраны в соцветия. Венчик полумахровый или махровый, лепестки крупные, розовые, белые или красные, с приятным ароматом. Плод ложный, маломясистый. В России культивируется в Краснодарском крае.

В садах России с конца XIX века разводится роза Регеля, или шиповник морщинистый. Выведением сортов этой розы занимался известный петербургский ботаник Регель, который отобрал махровые, а также белые и розовые формы этого красивого кустарника. Морщинистым он назван потому, что его крупные темно-зеленые листья как бы сморщены. Цветки крупные, обычно красные, с сильным запахом, держатся на кусте по 2—3 дня, но постоянно распускаются новые. Плоды — самые крупные из наших шиповников, сплюснутые.

Повсеместно в культуре и роза многошипная с белыми многочисленными цветками, очень мелкими листьями и черными плодами.

Выращивание. Размножается роза вегетативно: окулировкой на шиповник, одревесневшими черенками однолетнего прироста, многолетними черенками, отводками и корневыми отпрысками. Любит плодородные почвы, освещенные места. Растения начинают цвести в первый год, что отрицательно сказывается на приросте побегов. Поэтому в первый и второй год бутоны удаляют. На плантациях второго года ранней весной проводят формировочную обрезку. Почва должна быть рыхлой и чистой от сорняков. Растения любят подкормку.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают цветки. Сбор необходимо производить с 6 до 11 часов, когда в цветках максимальное количество эфирного масла. После сбора лепестки обрывают и сушат в тени. Хранят в закрытых стеклянных банках.

Применение. Роза содержит душистое эфирное масло. Лепестками розы ароматизируют чай, кондитерские изделия, безалкогольные напитки, из них варят варенье, готовят желе и мармелад.

Цветки розы включаются в травяные чаи — повседневно-бытовые, профилактические и лечебные. Используются как коррегентные добавки, а также в качестве целебных компонентов. Розовое масло превосходит все спазмолитические средства, снимает отеки, повышает тонус сосудов сердца. Известные фитотерапевты и диетологи отдают должное цветкам розы.

Общеукрепляющие, тонизирующие чаи

752

2—3 столовые ложки лепестков настаивать в термосе ночь. На следующий день выпить в 3 приема за 20—40 минут до еды. Лепестки розы содержат большое количество витаминов.

753 *«Румянец розы»*

Роза, лепестки 2
Шиповник, плоды 1
Шалфей, листья 1
Гибискус .... 1 цветок

Смешать 4 чайные ложки трав и залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 7—10 минут. Процедить и подсластить медом по вкусу. Подавать горячим или холодным со льдом.

754

Лепестки красной розы завялить и соединить с черным чаем из расчета 2—3 лепестка на 4 чайные ложки. Заваривать и пить как обычный чай.

Противосклеротические чаи

755

Роза белая, лепестки 1
Береза, почки 0,5
Береза, листья 1
Донник лекарственный, трава 1
Мордовник обыкновенный, плоды 1
Солодка голая, корень 1

Лен, семена 2
Малина, плоды 2
Душица обыкновенная, трава 2
Мать-и-мачеха, листья 2
Подорожник большой, листья 2
Хвощ полевой, побеги 3
Шалфей лекарственный, трава 3
Сушеница топяная, трава 3
Буквица лекарственная, трава 3
Укроп огородный, трава и плоды 3
Анис обыкновенный, плоды 3
Шиповник, плоды толченые 5
Цмин песчаный, трава 3

На 500 мл кипятка — 1 столовая ложка (5—6 г) смеси. Томить 30 минут. Принимать равными порциями 3 раза в день за 10—15 минут до еды. Вкус приятный, запах ароматический. Последнюю вечернюю дозу можно пить перед сном, не заедая. Полезен при выраженном атеросклерозе и нормальном артериальном давлении, головных болях и шуме в ушах.

756

Роза эфиромасличная, цветки 4
Вербена лекарственная, трава 2
Маслина европейская, листья 2
Гречиха посевная, цветки 1
Морская капуста, слоевище 1

На 1,5 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день. Применять при атеросклерозе с зобом, общем упадке сил, недомогании, при ангинах или фарингитах, возникших на фоне атеросклероза и зоба.

757 ***«Кровоочистительный» чай***

Роза эфиромасличная, цветки 3
Одуванчик, корень 2
Календула, цветки 1
Фенхель, плоды 1
Фасоль, створки стручков 2
Фиалка трехцветная, трава 3
Смородина черная, листья 3

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка сбора. Отварить 30 минут на водяной бане. Пить в теплом виде по полстакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды при экземе и нейродермите.

РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Характеристика. Вечнозеленый пахучий кустарник с серовато-бурой корой. Корневая система мощная, сильно развитая, проникает в почву на глубину до 3—4 м. Листья линейные, с завернутыми книзу краями. Цветки мелкие, невзрачные. Плод состоит из 4 орешков. Был известен еще в библейские времена, рос на склонах гор и холмов Ливана вместе с лавандой, можжевельником, шалфеем, тимьяном и мелиссой. Древние греки ценили его как священное растение, в Европу оно было привезено монахами. В России не культивируется.

Выращивание. В странах Западной Европы выращивается в промышленных масштабах, а любителями — в садах и на балконах. Разводится также на Южном берегу Крыма, Черноморском побережье Кавказа, в Азербайджане. В средней полосе России розмарин можно выращивать только в парниках. Размножается семенами, черенками, делением куста и отводками.

Уборка урожая и хранение. Собирают траву — стебли, листья и цветки, начиная с третьего-четвертого года. Сушится и хранится как большинство ароматических растений.

Применение. Розмарин содержит эфирное масло, дубильные вещества, алкалоиды. Он обладает сильным, ароматным, сладковатым камфорным запахом, напоминающим запах сосны, и очень приятным, слегка острым вкусом. Молотые листья употребляются в качестве пряности. Хорошее тонизирующее средство; эффективен при низком кровяном давлении, общем истощении и половой слабости; применяется при сердечных заболеваниях. Розмарин добавляют в чай.

Тонизирующие, общеукрепляющие чаи

758 *«Лесной аромат»*

Розмарин, листья 2
Можжевельник, плоды 1
Мята, листья 1
Лавр благородный .... 1 листочек

Засыпать в чайник 4 чайные ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 5 минут. Процедить, по желанию подсластить медом. Подавать горячим или охлажденным со льдом.

759

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка измельченных цветков и листьев розмарина. Повышает кровяное давление, поэтому его не следует пить вечером, чтобы не нарушить сон.

760 *Чайный бальзам с розмарином*

Розмарин, трава Чай черный	Пропорции по вкусу

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 10—12 минут. Розмарин — сильнодействующее растение, поэтому пить этот бальзам следует умеренно. Тонизирующее средство.

761 *Чай при мигрени*

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора; настоять до охлаждения. Пить по 2 стакана в день.

Сердечные чаи

762

Розмарин, трава 2
Пустырник, трава 3
Лаванда, цветки 2
Шлемник байкальский, корень 2
Боярышник, плоды 3

На 1,5 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день при болях в области сердца с мерцательной или пароксизмальной аритмией, экстрасистолии, возникших на фоне атеросклероза и ревматизма, при повышенном артериальном давлении с головными болями и раздражительностью.

763

Розмарин, трава 3
Липа, цветки 2
Вахта трехлистная, листья 3
Ежевика, листья 4
Чабрец, листья 3
Рута душистая, трава 1

На 1 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Пить по полстакана 7 раз в день. Рекомендуется при неврозах сердца с судорогами и периодическими параличами языка или конечностей; тяжелым больным, при плаксивости и раздражительности.

764

Розмарин, трава 3
Пустырник, трава 3
Боярышник, плоды 3
Мелисса лекарственная, трава 2
Морковь посевная, семена 2
Календула, цветки 2
Чистец байкальский, трава 3

На 1,5 л кипятка — 4 столовые ложки сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день. Пить в течение 30 дней. После перерыва в 7—12 дней можно повторить прием. Рекомендуется при сильных стенокардических болях, тяжелом общем и предынфарктном состоянии, аритмиях, головных болях.

К сведению любителей чая с розмарином: как промышленную культуру растение возделывают в Алуштинском эфиромасличном совхозе-заводе (Украина). Там розмарин наиболее качественный.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (ОБОДРАННАЯ) РОМАШКА ПАХУЧАЯ (ЗЕЛЕНАЯ)

Характеристика. Однолетнее пахучее травянистое растение с ветвистым стеблем. Листья дваждыперистораздельные, с узколинейными долями. Цветочные корзинки некрупные, состоят из краевых белых ложноязычковых и срединных желтых трубчатых цветков. Нередко за ромашку аптечную принимают ее разновидность — ромашку непахучую, которую заготавливать не следует. Ромашка аптечная отличается от ромашки непахучей сильным ароматическим запахом и полым внутри продолговато-коническим цветоложем.

Ромашка пахучая растет на сорных местах, у дорог. Отличается низкорослостью и отсутствием язычковых цветков. Сильно пахнет, особенно если ее корзинки растереть пальцами.

Оба вида ромашки встречаются в средней и южной полосах России. Растения

являются предметом массовых заготовок и в диком виде встречаются все реже. Излюбленные места произрастания ромашки аптечной занимает ромашка непахучая.

Выращивание. Участок, выбранный для посева ромашки, должен быть умеренно увлажненным, почвы — легкими. Подготовку почвы нужно увязывать со сроком посева. При озимом и подзимнем посеве участок готовят за 10—12 дней.

Лучший срок посева — озимый, в первой декаде августа. Подзимний посев во всех зонах проводят за 10—12 дней до наступления постоянных заморозков, весенний — как только стает снег, лучше всего в утренние часы, когда почва еще не успела оттаять.

Ширина междурядий при посеве ромашки 45 см. Глубина заделки семян 1—1,5 см.

Уборка урожая и хранение. Собирают цветки ромашки и сушат, раскладывая слоем в хорошо проветриваемых помещениях. У ромашки пахучей заготавливают траву — стебли, листья и цветки. Сушат в пучках, в темном и проветриваемом помещении. Хранят ромашку, как все ароматические растения, в плотно закрытой таре, в сухом помещении.

Применение. Цветочные корзинки ромашки содержат флавоноиды, горечь, слизи, камеди, белки, эфирное масло и другие вещества. Водный настой ромашки применяют как легкое слабительное, потогонное, желчегонное, успокаивающее, противовоспалительное и ветрогонное средство.

Ромашка входит в состав многих травяных чаев — повседневно-бытовых, профилактических и лечебных.

765 *Тонизирующий чай*

На 1 л кипятка — 15 г соцветий. Настаивать 1—2 часа. Добавить по вкусу сливки или мед. Пить без дозировки продолжительное время, до 2—3 месяцев и более.

Примечание. Чай с ромашкой следует каждый раз заваривать заново, так как после охлаждения напиток теряет свои свойства, а при кипячении и длительном настаивании из него улетучивается эфирное масло. И вообще не нужно пить такой чай слишком долго: это может привести к повышенной нервозности.

Успокоительные чаи

766 *«Сила цветка»*

Ромашка, цветки 2
Лаванда, цветки 1,5
Бузина черная, цветки 1
Гвоздика молотая 1/8

Засыпать в чайник 4 чайные ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 5 минут. Процедить и при желании подсластить медом. Подавать чай горячим.

767

В Нью-Йорке в некоторых салонах принято подавать чай из ромашки с сахаром и сливками (15 г цветков на 1 л, настаивать 15 минут); выпить на ночь, он вызывает крепкий, спокойный сон.

768

Ромашка аптечная, цветки Мята перечная, листья Фенхель, плоды Валериана, корневище с корнями Тмин, плоды	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 10 г смеси. Нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 10 минут, процедить, довести объем до первоначального. Пить утром по 1—2 стакана, вечером по 1 стакану при бессоннице.

769

Ромашка аптечная, цветки 1
Крушина ломкая, кора 1
Мята перечная, листья 3
Валериана, корневище с корнями 3

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1—2 стакана перед сном, желательно с медом. Рекомендуется при бессоннице.

770

Ромашка аптечная, цветки 1
Смородина черная, листья 2

Чабрец, трава 2
Шиповник, плоды и листья 3

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить вместо чая по 1 стакану утром и вечером, добавить мед или сахар по вкусу.

771 *Чайный бальзам «Душистый»*

Ромашка аптечная, цветки } В равных частях
Душица, трава }
Мята, листья }
Чай черный .... 7 ст. ложек

Смешать 1,5 чайные ложки высушенных трав с черным чаем. Оптимальное соотношение компонентов в бальзаме подбирается по вкусу. Пока оно не определено, сбор трав следует хранить отдельно от чая. Заваривать и пить как обычный чай, лучше без сахара.

772 *Желудочный чайный бальзам*

Ромашка аптечная, цветки 1
Зверобой, трава 2
Мята, листья 2
Толокнянка, листья 1
Шалфей лекарственный, листья 1

На 250 г черного чая — 7 столовых ложек сбора (чай и травы тщательно перемешиваются и хранятся в стеклянной банке). Заваривать как обыкновенный чай: засыпать смесь в чайник из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка. Настаивать 8—10 минут. При болезнях желудочно-кишечного тракта очень эффективен бальзам с медом.

Желудочные чаи

773

Ромашка аптечная, цветки 5
Тысячелистник, трава 5
Зверобой, трава 5
Чистотел большой, трава 3

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Нагревать на водяной бане 5—7 минут, настаивать 10—12 минут. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день при гастрите с повышенной кислотностью *по назначению врача.*

774

Ромашка аптечная, цветки Календула, цветки Подорожник большой, листья Тысячелистник, трава Череда трехраздельная, трава	В равных частях

На 1 стакан воды — 10 г сбора. Нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут, процедить, довести объем до исходного. Пить по 1/3—1/2 стакана 3—5 раз в день при остром гастрите.

775

Ромашка аптечная, цветки	2
Зверобой, трава	2
Мята, листья	1
Подорожник большой, листья	2
Аир болотный, корневище	1
Чистотел большой, трава	1
Тысячелистник, трава	2
Календула, цветки	2
Крапива двудомная, листья	2
Пижма, цветки	0,5
Трифоль, листья	1
Полынь горькая, трава	0,5

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки смеси. Нагревать на кипящей водяной бане 10—15 минут, настоять, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Обладает противовоспалительным, «кровоочистительным», тонизирующим, противоопухолевым, желчегонным, мочегонным и нормализующим стул действием. Растения, входящие в сбор, содержат комплекс витаминов и микроэлементов, необходимых для кроветворения и восстановления функции желудка; усиливают выделение желудочного сока, желчи, активизируют работу поджелудочной железы, кишечника.

776

Ромашка аптечная, цветки Фенхель, плоды Алтей, корень Солодка, корень	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Варить на водяной бане 10 минут, процедить горячим. Пить в

теплом виде по 2/3—1 стакану 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

777

Ромашка аптечная, цветки 2
Подорожник большой, листья 2
Мята перечная, листья 1
Зверобой, трава 1
Календула, цветки 1
Одуванчик, корень 1
Аир болотный, корневище 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси. Нагреть на кипящей водяной бане 7—10 минут, настаивать 45 минут, процедить. Пить по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Травы улучшают желчевыделительную функцию печени (это особенно важно при язве двенадцатиперстной кишки), работу кишечника (устраняют запоры) и снимают характерные для язвенной болезни спазмы желудка и кишечника.

778

Ромашка аптечная, цветки 3
Цмин песчаный, цветки 2
Береза, листья 1
Зверобой, трава 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси. Настаивать 20 минут. Пить по 1 стакану теплым 2 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется также при заболеваниях печени.

Печеночные чаи

779

Ромашка аптечная, цветки 1
Спорыш, трава 2
Цикорий, корень 3
Крушина ломкая, кора 3
Зверобой, трава 4
Цмин песчаный, цветки 4
Календула, цветки 4

На 3 стакана воды — 20 г смеси. Настаивать 12 часов, кипятить 5 минут, еще раз настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день через 1 час после еды при заболеваниях печени.

780

Ромашка аптечная, цветки Мелисса, листья Мята перечная, листья	В равных частях

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить по 1 стакану в день при желчнокаменной болезни.

781

Ромашка аптечная, цветки Мята перечная, листья Дымянка лекарственная, листья Чабрец, трава Калган, корневище	В равных частях

На 1,5 стакана кипятка — 1 столовая ложка смеси. Заварить как чай и процедить. Пить по полстакана 3 раза в день при печеночной колике.

Ветрогонные чаи

782

Ромашка аптечная, цветки Душица, трава	В равных частях

783

Ромашка аптечная, цветки	2
Мята перечная, листья	2
Фенхель, плоды	3
Тмин, плоды	2
Валериана, корневище с корнями	1

Приготовление чаев 782 и 783: засыпать на ночь в термос 2 столовые ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Глистогонные чаи

784

Ромашка аптечная, цветки 1
Крушина ломкая, кора 1
Пижма обыкновенная, цветки 2
Полынь горькая, трава 6

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка смеси. Варить 7—10 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером 3 дня подряд против солитера.

785

Ромашка аптечная, цветки Полынь горькая, трава Пижма обыкновенная, цветки	В равных частях

Засыпать на ночь в термос 2 столовые ложки смеси, залить 0,5 л кипятка. Утром процедить. Принимать натощак утром и вечером в течение 3—5 дней против цепня.

Чаи при простуде и заболеваниях дыхательных путей

786

Ромашка аптечная, цветки Бузина черная, цветки Липа, цветки Мята перечная, листья	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки измельченной смеси. Настаивать в тепле 15 минут. Процедить и пить горячим вместо чая, желательно с медом. При большей концентрации (1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка) полезен при острых аднекситах, сопровождающихся лихорадкой.

787

Ромашка аптечная, цветки 2
Тысячелистник, трава 2
Мать-и-мачеха, листья 2
Череда, трава 1
Чабрец, трава 1
Душица, трава 1

На 200 мл кипятка — 10 г смеси. Настаивать 1 час. Пить по 50 мл 3 раза в день в горячем виде после еды. Рекомендуется при спастическом бронхите. Взрослые могут

пить этот чай по 1 стакану 3—4 раза в день. Полезен при заболеваниях органов дыхания и здоровым людям.

788

Ромашка аптечная, цветки Зверобой, трава Шалфей лекарственный, трава	В равных частях

На 200 мл крутого кипятка — 10 г смеси. Настаивать 1 час, принимать в виде горячего чая по 1 стакану 1—2 раза в день после еды. *Доза для ребенка — по рекомендации врача.*

789

Ромашка аптечная, цветки Череда, трава Мята перечная, листья	В равных частях

Залить 10 г смеси 200 мл холодной воды, кипятить 2—3 минуты, настаивать 1 час. При наличии аллергических проявлений со стороны дыхательных путей, при бронхите давать пить ребенку охлажденным (30—32°С) по 50 мл 2—3 раза в день после еды.

«Кровоочистительные» чаи

790

Ромашка аптечная, цветки Мята перечная, листья Череда, трава Черника, листья Шелковица белая, листья Солодка голая, корень Валериана, корневище с корнями	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Пить в теплом виде по полстакана 3 раза в день при экземе и нейродермите.

791

Ромашка аптечная, цветки	5
Тмин, плоды	5
Солодка голая, корень	3
Черника, листья	3
Брусника, листья	3
Зверобой, трава	3

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка сбора. Нагревать на водяной бане 10 минут, настоять, процедить. Пить по полстакана в теплом виде 3—4 раза в день при экземе и нейродермите.

792

Ромашка аптечная, цветки	2
Черника, листья	2
Солодка голая, корень	2
Мята перечная, листья	2
Спорыш, трава	2
Укроп, плоды	1

На 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настоять, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день вместо чая при экземе и нейродермите.

793 *Противоаллергический чай*

На 0,5—1 л кипятка — 15 г соцветий ромашки. Настаивать 1 час. По вкусу добавить мед или сливки и пить без ограничения продолжительное время.

794 *Противовоспалительный чай*

Настой: на 2 стакана кипятка — 3 столовые ложки соцветий. Настаивать 8 часов; выпить глотками в течение 1—2 дней. Чай: на 1 л воды — 10 г соцветий. Настаивать 1 час; выпить в течение дня. Рекомендуется при воспалениях внутренних органов, возникающих в результате облучения.

795 *Успокоительный желудочный чай*

Ромашка аптечная } Цветки, в равных частях
Тысячелистник }

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 1 час, процедить. Пить без особых ограничений при сильных болях (спазмах) в желудке.

РУТА ДУШИСТАЯ (ПАХУЧАЯ)

Характеристика. Многолетний вечнозеленый полукустарник со своеобразным ароматическим запахом. Стебель прямостоячий, деревянистый у основания, высотой до 70 см.

Листья сизо-зеленые, черешковатые. Цветки мелкие, желтые, собраны в кисти.

Родина растения — Средиземноморье. Культивируют руту в Индии, Алжире, США и других странах. На небольших площадях возделывается в Белоруссии, Молдавии и на Украине. Садоводы-любители разводят руту и в России.

Выращивание. Рута — светолюбивое и засухоустойчивое растение. Хорошо растет на щебенистых, карбонатных, известковых и суглинистых почвах, размножается семенным и вегетативным способами. Можно сеять осенью и весной. В первый год жизни растения образуют побеги высотой до 20 см, а со второго года регулярно цветут и плодоносят.

Уборка урожая и хранение. Для травяных чаев листья руты собирают в начале цветения растений — 3—4 раза за лето. Сушат их в темном проветриваемом помещении и хранят в закрытой посуде (лучше в стеклянной).

Применение. В листьях руты содержатся витамин С, большое количество флавоноидов, главный из которых рутин, кумарины и эфирное масло. Рута содержит ядовитое вещество, поэтому применение растения требует осторожности.

В народной медицине чаи с рутой используют при истерии, эпилепсии, упадке сил, спазмах в желудке, нарушении менструального цикла, импотенции.

Листья руты применяются для ароматизации напитков и чая.

796 *Холодный тонизирующий настой*

Залить 1 чайную ложку сухих листьев 2 стаканами остуженной кипяченой воды и настаивать 8 часов. Процедить. Пить по полстакана 4 раза в день до еды.

Успокоительные чаи

797

Рута, листья	В равных частях
Валериана, корневище с корнями	

Заваривать как чай. За день выпить 1 стакан глотками. Рекомендуется при истерии.

798

Рута, листья ... 1
Синюха голубая, корневище с корнями ... 2
Сирень обыкновенная, почки ... 2
Ромашка аптечная, цветки ... 1
Татарник колючий, трава ... 3
Чернобыльник, корень ... 1
Коровяк скипетровидный, цветки ... 2

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по 30 г 6 раз в день при эпилепсии.

799

Рута, трава ... 1
Сушеница топяная, трава ... 2
Мята перечная, листья ... 3
Календула, цветки ... 2
Мелисса, трава ... 2

На 1,5 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по полстакана 3 раза в день. Применяют при тахикардии с повышенным артериальным давлением. Улучшает кровообращение. Успокаивает нервную систему.

Примечание. Рута душистая — сильнодействующее растение, поэтому дозу увеличивать нельзя.

800 *Чай при гипертонии*

Рута, трава ... 2
Роза крымская, лепестки ... 1
Пустырник, трава ... 7
Каштан конский, цветки ... 2
Мята перечная, листья ... 1
Копытень европейский, трава ... 1
Кипрей, трава ... 2
Малина, листья ... 1
Паслен черный, трава ... 3
Фенхель, плоды ... 1
Чабрец, трава ... 2

Чай готовить с вечера: 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) высыпать в термос (0,5—0,7 л) и залить крутым кипятком. На следующий день выпить в теплом виде в 3 приема за 20—40 минут до еды.

Чаи при задержке менструации

801

Рута, трава	В равных частях
Зверобой, трава	
Тысячелистник, трава	
Солодка голая, корень	
Можжевельник, плоды	

802

Рута, трава	В равных частях
Ромашка аптечная, цветки	
Розмарин, листья	
Мелисса, листья	

Приготовление чаев 801 и 802: 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Нагревать на кипящей водяной бане 15 минут. Настоять, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану.

803 *Противоастматический чай*

Рута, трава	2
Вероника лекарственная, трава	1
Золототысячник, трава	1
Можжевельник, плоды	1
Полынь горькая, трава	1
Плющ, листья	2
Первоцвет, трава	2
Зверобой, трава	2
Бедренец-камнеломка, корень	3
Лапчатка гусиная, трава	4

Заварить в 2 стаканах кипятка 1 столовую ложку смеси. Настаивать несколько часов, процедить. Пить по 3/4 стакана с молоком 2—3 раза в день.

Примечание. Применяется в медицине многих стран мира. В Австрии для лечения ревматизма, заболеваний сердца, неврозов, подагры, при плохом зрении используются листья, собранные до цветения, и цветущая трава. Чай из травы руты благотворно действует на женщин в климактерический период. Противопоказан при беременности.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ РЯБИНА НЕВЕЖИНСКАЯ

Характеристика. Небольшое дерево с непарноперистыми пильчатыми листьями. Цветки мелкие, белые, душистые. Плоды — ярко-оранжевые, ложные костянки, собраны в щитковидные кисти. Встречается на всей территории России. Растет в лесах, парках, часто вдоль железных дорог и автострад. Разновидность рябины обыкновенной — рябина невежинская. Когда и откуда появилась в селе Невежине неповторимого вкуса рябина, точно никто не знает. Есть легенда о том, что дерево это встретил в лесу пастух по фамилии Щеклунов, весной выкопал его и посадил возле своего дома.

Выращивание. На садовом участке лучше разводить рябину невежинскую. Агротехника рябины несложная. Выкапывается яма 70×70 см, в нее высыпается 2—3 ведра перепревшего навоза и по 3 горсти нитрофоски и древесной золы. Все хорошо перемешивается с землей и на подготовленное место осенью или ранней весной (до распускания листьев) высаживается саженец рябины. Рябина разводится и прививкой, как яблоня. Можно выкопать в лесу дикую рябину, перенести ее в сад и, когда она приживется, привить ей черенок от невежинской. Прививать следует утром или вечером, лучше в пасмурную погоду.

Уборка урожая и хранение. Плоды рябины заготавливают осенью, когда опадает листва и на деревьях остаются грозди красных как огонь ягод. Их пускают в переработку либо сушат. Перед сушкой ягоды желательно вымыть под струей воды, разложить тонким слоем на противень и поставить в духовку, следя за тем, чтобы сырье не подгорело. Рябина набухнет под действием разогретого сока, заметно посветлеет и начнет лопаться. Дальше можно досушивать в сухом проветриваемом помещении. Сушат и сразу под навесом, но тогда ягоды нужно часто перемешивать, иначе они покрываются плесенью. Хранят сухую рябину в бумажных мешках или стеклянных банках.

Применение. Плоды рябины содержат яблочную и лимонную кислоты, сахара, витамин С, провитамин А (каротин), дубильные вещества. Используются как поливитаминное, мочегонное, кровоостанавливающее и слабительное средство.

Применяется рябина и в кулинарии. Раньше женщины вымачивали ягоды с корнем солодки и пекли вкусные пироги

с рябиной, делали квас, сиропы. Умелые хозяйки любят добавлять рябину в варенье.

Широко применяется в чаях: повседневно-бытовых, профилактических и лечебных.

804 *Чай рябиновый общеукрепляющий*

Рябина обыкновенная, плоды .... 20 г

Залить плоды рябины 200 мл кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить по полстакана 2—3 раза в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, геморрое, болезнях почек, печени, атеросклерозе, кровотечениях.

Витаминные чаи

805

Рябина обыкновенная, плоды 20
То же, цветки 6
Душица, трава 2
Мята перечная, листья 3

На заварочный чайник — 1 чайная ложка смеси. Залить кипятком. Настаивать 30 минут. Пить как чай.

806

Рябина обыкновенная, сок } По 50 мл
Клюква, сок } По 50 мл

Смесь соков развести в 500 мл охлажденной кипяченой воды, добавить сахар по вкусу.

807

Рябина обыкновенная .... 20 г } Плоды
Шиповник .... 25 г } Плоды

Смесь плодов кипятить 10 минут в 400 мл воды. Настаивать в теплом месте 12 часов, затем процедить. Пить по полстакана 2—3 раза в день при гиповитаминозах, общей слабости.

808

Рябина обыкновенная, плоды 12
Малина, ягоды 2
Смородина черная, листья 1

Сушеную смесь измельчить и использовать для заварки чая.

809

Рябина обыкновенная, плоды 2
Шиповник, плоды 2
Морковь посевная, корнеплоды сухие 2
Смородина черная, плоды 1
Земляника, листья 1

Измельчить, смешать и использовать для заварки. Пить с молоком или со сливками.

810

Рябина обыкновенная, плоды 1
Смородина черная, плоды 2
Земляника, плоды 1
Шиповник, плоды 3
Душица, трава 1

Залить 1—2 чайные ложки смеси 1 стаканом воды, довести на медленном огне до кипения. Настаивать в фарфоровой или эмалированной посуде 1,5 часа, добавить по вкусу мед и сахар. Пить по 1—2 стакана в день; рекомендуется при анемии.

811

Рябина обыкновенная, плоды
Шиповник, плоды
Смородина черная, листья
Земляника, листья
} В равных частях

Сухие плоды шиповника и рябины истолочь. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом воды, довести до кипения, настаивать в эмалированной посуде 1 час. Затем процедить; добавить по вкусу сахар и мед. Пить по полстакана 3 раза в день как витаминное средство при остром бронхите и других заболеваниях в период выздоровления.

812

Рябина обыкновенная, плоды 1
Шиповник, плоды 3
Душица, трава 1

Плоды рябины и шиповника истолочь. Залить 1—2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипятка, довести до кипения, добавить траву душицы и настаивать 1 час, процедить. Напиток имеет приятный аромат и вкус.

813

Рябина обыкновенная, плоды 3
Шиповник, плоды 4
То же, листья 2
Крапива двудомная, листья 3
Кровохлебка лекарственная, трава............... 3
Душица (мелисса, чабрец), трава 1

Плоды рябины и шиповника измельчить, залить водой из расчета 1—2 чайные ложки смеси на 1 стакан и варить 1—1,5 часа; процедить. Пить по 1—2 стакана в день.

814

Рябина обыкновенная, плоды 3
Брусника, листья 3
Шиповник, плоды 3
Крапива двудомная, трава.......................... 1

На 1 стакан кипятка — 10 г сбора. Пить по полстакана 3 раза в день в качестве витаминного и общеукрепляющего средства при ревматизме, бактериальном миокардите.

Почечные чаи

815

Рябина обыкновенная, плоды .... 60 г
Щавель конский, корень............................ 40 г

Отварить смесь в 0,5 л кипятка. Пить по 2—3 стакана в день при почечнокаменной болезни.

816

Рябина обыкновенная, плоды 2
Укроп огородный, плоды 6
Тыква, семена 3
Спаржа, корень... 5
Петрушка, плоды 1,5
Смородина черная, листья.......................... 2

Все ингредиенты хорошо измельчить, особенно плоды и семена. 200 г сухой смеси заварить в 1 л кипятка, настаивать 1 час. При мочекаменной болезни пить по 1 стакану теплым, с сахаром или медом.

817 *Грудной чай*

Рябина обыкновенная, плоды 2
Клевер красный, цветки.............................. 0,5

Липа, цветки ... 0,5
Малина, цветки ... 1
Мать-и-мачеха, листья ... 2
Зверобой, трава ... 2
Смородина черная, листья ... 0,5
Тысячелистник, трава ... 2
Шиповник, плоды ... 2

Все ингредиенты измельчить, особенно плоды рябины. Залить 4 столовые ложки смеси 1 л кипятка, настаивать 2 часа в термосе, процедить. Пить по полстакана 4—6 раз в день. Чай повышает сопротивляемость организма к инфекциям и обладает выраженным противовоспалительным действием. Полезен при болезнях органов дыхания (при высокой температуре).

818 *Слабительный чай*

Рябина обыкновенная, плоды ... 2
Анис, плоды ... 2
Валериана, корневище с корнями ... 2
Донник лекарственный, трава ... 4
Зверобой, трава ... 3
Крушина ольховидная, кора ... 3
Лопух большой, корень ... 1
Одуванчик, корень ... 4
Укроп, плоды ... 5
Щавель конский, корень ... 4

Все измельчить, особенно плоды, семена и корни. Вечером 2—3 столовые ложки сбора высыпать в термос (0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Можно добавить в термос 1 столовую ложку плодов шиповника.

819 *«Кровоочистительный» чай*

Рябина обыкновенная, плоды ... 2
Череда, трава ... 1
Крапива двудомная, трава ... 1
Спорыш, трава ... 1
Зверобой, трава ... 3
Пижма, цветки ... 1
Тысячелистник, трава ... 2
Шиповник, плоды ... 2

Ингредиенты измельчить, особенно плоды рябины и шиповника. Вечером засыпать в термос 1 столовую ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать ночь. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день, хорошо с медом. Чай регулирует работу нервной системы, желудка, печени, кишечника, эндокринных органов, уменьшает аллергию, выводит токсические вещества из организма, восполняет запас необходимых витаминов и микроэлементов. Полезен при аллергической экземе.

Рябина издавна считается целебным деревом, излучающим вдохновляющую энергию. В записях от 1550 года упоминается о рябине, росшей в пошехонском приделе: «Люди же для получения здравия, сквозь оное дерево пронимаху дети свои, иные же, совершенного возраста, и сами пролезаху и получаху исцеление».

САЛАТНЫЙ ЦИКОРИЙ ВИТЛУФ

Характеристика. Двулетнее растение. В первый год жизни, к осени, образует розетку крупных темно-зеленых листьев и корнеплод. На второй год цветет и дает семена. Салатный цикорий происходит от широко распространенного цикория обыкновенного, или корневого. Примерно столетие назад брюссельский садовник при зимней выгонке корневого цикория неожиданно нашел форму, образующую кочаны. Новый вид овоща был назван «витлуф», что по-фламандски означает «белый лист».

Широко возделывается во Франции, Бельгии, Нидерландах и других странах. В последние годы эту культуру стали выращивать на дачных участках России.

Выращивание. В нашей стране местных сортов салатного цикория пока нет, в основном выращивают зарубежные сорта. Семена продаются в специализированных магазинах и палатках. Размножают витлуф прямым посевом в грунт либо рассадой.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают листья и корнеплоды витлуфа. Листья после соответствующей обработки употребляют в пищу. Листья и корнеплоды, заготовленные осенью, подвергают выгонке без доступа света и получают кочанчики массой до 150 г, которые используются в пищу. Корнеплоды также сушат, предварительно измельчив.

Применение. В листьях кочанчиков и корнеплодах содержатся полезные вещества: белок, сахара, витамины А, B_1, B_2, B_{12}, С, минеральные соли, а также ценный углевод инулин, регулирующий обмен веществ. Из листьев готовят салаты с горчичной заправкой или со свеклой, из кочанчиков — отварной и тушеный салаты. Корнеплод издавна известен как превосходный заменитель кофе или как необходимая добавка к натуральному кофе, придающая ему приятную острую горечь.

Кофейные напитки с витлуфом

820

Для приготовления заменителя кофе подготовленные корни витлуфа нарезать кусочками толщиной не более 1 см, высушить при температуре 100°С в течение 10—12 часов, поджарить до цвета натурального кофе (не пережаривая), размолоть в кофемолке или перетереть в ступке. Заваривать с сахаром и молоком и пить как обычный кофе.

821

Витлуф, корень } Пропорции по вкусу
Кофе, зерна }

Заваривать и пить как обычный кофе.

822

Витлуф, корень }
Ячмень, зерна } В равных частях
Овес, зерна }

Молотый витлуф употребляют в смеси с зерновыми компонентами — обжаренными и перемолотыми ячменем, овсом или рожью. Заваривать и пить как обычный кофе.

Кофе из витлуфа отличается высокими вкусовыми качествами и является целебным напитком. Высокое содержание в корнеплодах инулина позволяет рекомендовать напиток людям, страдающим сахарным диабетом.

Противодиабетические чаи

823

Витлуф, корень 3
Черника, плоды 2

Пырей ползучий, корневище 3
Боярышник, плоды 2
Шиповник, плоды 2

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка сбора. Кипятить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

824

Витлуф, корень 2
Черника, листья 4
Подорожник, листья 2
Золототысячник, трава 1
Аир болотный, корневище 1

Из смеси трав (45 г) приготовить настой в 1 л кипятка. Корни (15 г) варить в течение 30 минут. Отвар процедить и смешать с настоем. Настаивать 10—12 часов. Пить по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

825

Витлуф, корень Черника, листья Фасоль, стручки Лавр благородный, листья	В равных частях

Залить 3 столовые ложки сбора 600 мл кипятка, кипятить 30 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Салатный цикорий витлуф может включаться в чайные сборы, рекомендуемые при заболеваниях желудка и печени.

826 *Печеночный чай*

Витлуф, корень 4
Барбарис, корень 3
Цмин песчаный, цветки 7
Зверобой, трава 3
Крапива, трава 3
Пастушья сумка, трава 1
Черника, листья 4
Крушина, кора 2
Мята перечная, листья 2
Пижма обыкновенная, цветки 3
Пырей, корневище 5

Кору и корни отварить, из трав приготовить настой. Пить по 1/2—1 стакану 3 раза в день до еды, желательно продолжительное время, периодически делая перерывы и меняя сборы. Рекомендуется при желчнокаменной болезни. При приеме чая уменьшается частота приступов, отходят мелкие камешки, улучшается общее самочувствие, нормализуется пищеварение.

827 *Желудочный чай*

Витлуф, корень 3
Кирказон обыкновенный, листья 2
Татарник колючий, трава 3
Подорожник большой, листья 2
Облепиха крушиновидная, побеги 2
Ятрышник мужской, трава 3
Чистотел большой, трава 3

На 2,5 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Готовить на водяной бане. Принимать равными порциями 6 раз в день. Применять после операции по поводу язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, после удаления злокачественной опухоли.

СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ

Характеристика. Двулетнее корнеплодное овощное растение. В первый год образует розетку листьев и корнеплод, на второй год образует стрелку, зацветает и дает семена. Цветки мелкие, невзрачные. Родина столовой свеклы — Средиземноморье. На Киевскую Русь свеклу привезли из Византии в X веке. В последующие века она широко распространилась, вытеснив с огородов брюкву и репу.

Выращивание. Свекла влаголюбива, не растет на кислых почвах, однако хорошо развивается в земле, насыщенной минеральными солями и органическими веществами. Возможно, в этом причина накопления избыточного количества нитратов в корнеплодах и листьях. Поэтому покупать свеклу на рынке, прельстившись внушительными размерами корнеплодов, рискованно. Свекла плохо растет на песчаных и бедных супесчаных почвах. Хорошие результаты дает внесение органических удобрений и прежде всего перепревшего навоза.

Выращивают свеклу прямым посевом семян либо путем пикирования сеянцев или высадкой безгоршечной рассады. Срок посева — середина мая, лучше сажать по Лунному календарю. Поверхность почвы после посева прикатывают и мульчируют торфом.

Уборка урожая и хранение. К уборке ранней свеклы можно приступать в июле, прореживая плантацию, и таким образом вести уборку до конца сентября. Листья идут в пищу, а корнеплоды, помимо того, заготавливаются впрок. Хранят свеклу в подвале вместе с картошкой и другими овощами.

Применение. Корнеплоды содержат сахара, белки, жиры, органические кислоты, азотистые вещества, клетчатку, разнообразные витамины: тиамин, рибофлавин, аскорбиновую, пантотеновую и фолиевую кислоты, вещества Р-витаминного действия, а также марганец, калий, железо, микроэлементы. Химический состав свеклы настолько богат и разнообразен, что практически нет болезней, при которых этот овощ не оказывал бы своего благотворного действия.

В кулинарии свекла — незаменимый овощ. Употреблять свеклу полезно прежде всего здоровым людям, так как она активизирует пищеварение и улучшает обмен веществ. Блюд со свеклой множество. Она применяется и как заменитель кофе, в травяных чаях, а главным образом — в виде соков.

828 *Кофейный напиток*

Свекла, корнеплод 1
Рожь, зерно 1
Желуди 1
Кофе 5

Высушить, поджарить и смолоть все отдельно, затем смешать. Заваривать и пить как обычный кофе.

829 *Тонизирующий чай*

Свекла сырая тертая	По 1 ч. ложке
Брусника, сухие листья	
Шиповник, то же	
Шалфей, то же	
Крапива, то же	
Орех грецкий, измельченные ядра	
Мед	

Компоненты (кроме меда) залить горячей водой, довести до кипения. Настаивать 10—15 минут. Процедить, приправить медом.

830 *Отвар, сок*

Свежеприготовленный сок из корнеплодов свеклы пить по полстакана 3—4 раза в день при простудных заболеваниях легких и раке. Улучшаются самочувствие, аппетит, уменьшается опухоль.

Вареная свекла и ее отвар обладают слабительным и мочегонным действием.

Примечание. Столетиями свеклу употребляли как овощное растение. В соке свеклы красной обнаружили антоциан — вещество с противоопухолевым действием. Применяется против лейкемии.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Характеристика. Кустарник с пальчатолопастными листьями, обладающими приятным запахом, и черными душистыми ягодами, собранными в поникшие кисти. Цветет с первых чисел мая, привлекая пчел. В диком виде встречается в средней полосе европейской части России, Западной Сибири. Растет по сырым оврагам, в поймах рек, по окраинам болот и влажных лугов.

Выращивание. Наиболее распространенная культура на садовых участках. Размножается саженцами, продающимися на рынках и в питомниках, а также одревесневшими и зелеными черенками и отводками. Первый урожай собирают, как правило, на третий год, полное плодоношение наступает на 6—7-й год. Смородина любит плодородные и увлажненные земли, а также обильный полив.

Существенный недостаток смородины: она боится заморозков, страдает от вредителей. В условиях Подмосковья завязи часто погибают.

Этих недостатков лишена финская смородина. Она очень морозоустойчива, на открытых местах переносит морозы до 50°С. Ее форма стелющаяся, что позволяет легко укрыть кусты снегом на зиму и спасти их от зимней стужи. На стелющихся кустах цветы и ягоды помещаются под листвой

наклоненных к земле ветвей. Они защищают цветы от мороза сверху, поэтому цветение проходит благополучно даже при минусовой температуре (до —5°С). Величина ягод превышает вишню, причем урожаи, как правило, ежегодные. По размеру ягод и обильному урожаю финская смородина превосходит все сорта, выращиваемые садоводами-любителями.

Уборка урожая и хранение. У смородины съедобны ягоды, листья и ветки. Ягоды перерабатывают и сушат. Листья и ветки сушат. Хранение обычное.

Применение. Ягоды смородины содержат сахара, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, цианидин и дельфинидин, витамины А (каротин), B_1, B_2, С, Р, эфирное масло. Листья содержат витамин С и эфирное масло. Ягоды улучшают аппетит, стимулируют деятельность желудка и кишечника и обладают общеукрепляющим действием. Листьям свойственно противовоспалительное и мочегонное действие.

Плоды смородины засахаривают и хранят в холодильнике. Из них варят варенье, делают пастилу и компоты.

Смородина — чаенапиточное растение: из нее готовят вкусные повседневно-бытовые, профилактические и лечебные чаи. Она включается в сборы.

831 *Смородиновый чай*

Чай из веточек с почками черной смородины относится к классическим. Он пахнет так же, как чай из ее листьев. Долго кипятить не обязательно. Это один из немногих веточных чаев, который можно заваривать и пить сразу.

Витаминные, общеукрепляющие чаи

832

Смородина черная, сок .... 250 г
Мята, листья .... 5 г
Ромашка аптечная, цветки .... 5 г
Мед .... 15 г

Травы заварить кипятком (2 стакана), настаивать 10—15 минут, процедить. Растопить мед, охладить и смешать с соком смородины. Подавать охлажденным.

833

Смородина черная, сок .... 150 г
Крепкий чайный отвар .... 4 ст. ложки
Ванильный сироп .... 6 ст. ложек

Все смешать, процедить и разбавить горячей водой.

834

Смородина черная, сок .... 0,5 л
Чай черный .... 6 ч. ложек

Чайную заварку залить 0,5 л кипящей воды, настаивать в течение 5 минут, процедить, охладить и соединить с черносмородиновым соком. Полученный «концентрат» разлить по бокалам и разбавить на треть или наполовину минеральной водой. Сахар по вкусу.

835

Смородина черная, сок }
Земляника, сок } По 2 стакана
Чай черный, настой }
Сахар, песок .... 150 г

Охлажденный сладкий чай соединить с соком смородины (черной или красной) или любых других ягод (лучше — земляники или малины). Подавать со льдом.

836

Готовить аналогично предыдущему, а в готовую смесь с соком перед подачей на стол добавить минеральную воду (1 стакан).

837

Смородина черная, ягоды }
Шиповник, плоды } В равных частях

На 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать в закрытой посуде в темном месте в течение 1 часа. Процедить через марлю и пить по полстакана 3—4 раза в день. Для улучшения вкуса добавить мед или сахар.

838 *Чай по-уральски*

В большой чайник засыпать свежие листья смородины (2 горсти), залить кипятком, дать постоять 2—3 минуты и разлить в стаканы. Добавить заварку, молоко и сахар. Такой

чай очень вкусен и ароматен, хорошо утоляет жажду, снимает усталость и способствует выведению из организма шлаков.

839

Смородина черная Вишня Шиповник	Ветки с почками, в равных частях

Свежие ветки с почками тщательно измельчить и перемешать. Залить 1 ложку сырья 2 стаканами кипятка, настаивать 15 минут под полотенцем. Можно добавить горстку мяты, мелиссы, чуть-чуть чабреца или сухих лепестков шиповника. Вкуснее всего пить вприкуску с кусочком крепкого нерафинированного сахара.

840

Смородина черная	2	Листья
Шиповник	2	
Яблоня	2	
Вишня	2	
Земляника	2	
Малина	1	

841

Липа, листья	2
Ежевика, листья	2
Зверобой, трава	1
Рябина обыкновенная, листья	1
Лимонник, листья	1
Душица (или мелисса), трава	1

Заваривать из расчета 1 чайная ложка измельченной, перетертой руками смеси листьев и трав на 1 стакан воды. Пить с медом или легким десертным вареньем — айвовым, абрикоеовым, шиповниковым, яблочно-рябиновым, яблочно-физалисовым, грушевым.

842

Смородина черная, листья	1
Земляника, листья	1
Душица, трава	1
Шиповник коричный, плоды	2

Залить 1—2 чайные ложки измельченной смеси 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

843

Смородина черная, плоды Шиповник коричный, плоды Малина, плоды Брусника, листья	В равных частях

Сухие плоды шиповника истолочь. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом воды, довести до кипения, настаивать в эмалированной посуде 1 час, добавить по вкусу сахар или мед. Пить по полстакана 2—3 раза в день.

844

Смородина черная, листья	1
Земляника, листья	3
Ежевика сизая, листья	2
Черника, листья	2
Спорыш, трава	1

Залить 1—2 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настаивать в фарфоровой или эмалированной посуде 1—1,5 часа; добавить по вкусу сахар или мед. Пить по 1—2 стакана в день

845

Смородина черная, плоды Шиповник, плоды Малина, плоды Мята перечная, листья Брусника, листья Крапива двудомная, листья Липа сердцевидная, цветки	В равных частях

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день в теплом виде через 1 час после еды. Рекомендуется при вирусном гепатите, особенно в начальной стадии заболевания в преджелтушном периоде.

846

Смородина черная, листья	1
Земляника, листья	3
Ежевика, листья	2
Черника, листья	2
Пырей ползучий, корневище	2
Душица, трава	1

Чабрец, трава 1

Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать 1 час в плотно закрытой посуде. Пить по полстакана 3—4 раза в день после еды.

847

Смородина черная, листья 1
Шиповник, плоды 5

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 3—5 минут. В большой чайник положить сушеные листья смородины и залить отваром шиповника. Настаивать 10—15 минут.

848

Залить 25 г плодов смородины черной 300 мл кипятка. Настаивать 2 часа, процедить, добавить сахар по вкусу. Пить по полстакана 2—3 раза в день при гиповитаминозах, общей слабости, плохом аппетите.

849

Смородина черная, листья 2
Шиповник коричный, плоды 3
Малина, плоды 1
Крапива двудомная, листья 1
Рябина обыкновенная, плоды 2

На 200 мл кипятка — 2 столовые ложки сбора, настаивать в термосе 2 часа, процедить и пить по полстакана 2 раза в день.

850

Смородина черная, плоды .... 700 г
Мед .... 6 ст. ложек
Вода .... 500 мл

Смородину протереть через сито, смешать с медовым раствором. Выпить в течение 2 дней. Рекомендуется и детям — для предупреждения заболеваний. *Дозу согласовать с врачом.*

Почечные чаи

851

Смородина черная, листья 3
Акация белая, бутоны 5

Береза, ветки с листьями 5
Овес, зелень 3
Шиповник, лепестки 2
То же, толченые плоды 8

На 500 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Пить теплым по 150 мл 3 раза в день при мочекаменной болезни.

852

Смородина черная, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 3
Татарник колючий, трава 5
Хмель, шишки 2
Подмаренник, трава 1
Кукуруза, рыльца 3

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Выпить в 2 приема вечером, с медом. Рекомендуется при мочекаменной болезни.

853

Смородина черная, листья 2
Сирень обыкновенная, цветки 4
Акация белая, цветки 3
Рябина обыкновенная, цветки и листья 3
Липа сердцевидная, цветки 2
Лопух большой, корень 3
Одуванчик, корень 4

На 1,5 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить по полстакана 7 раз в день. Рекомендуется при мочекаменной болезни и обменном полиартрите.

854

Смородина черная, листья 1
Лаванда колосковая, трава 1
Береза белая, листья 1
Будра плющевидная, трава 1
Можжевельник, плоды 1
Хмель, шишки 1
Роза крымская, лепестки 1
Толокнянка, листья 2
Буквица лекарственная, трава 2
Брусника, листья 2
Подорожник большой, листья 2

Крапива двудомная, трава 3
Шиповник, плоды толченые 4
Земляника, плоды 6
Хвощ полевой, побеги 6

На 500 мл кипятка — 5—6 г сбора; томить 30 минут, не кипятить. Принимать в теплом виде по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при заболеваниях почек, почечных лоханок, мочевого пузыря; почечнокаменной болезни. При острых гломерулонефритах доза хвоща полевого уменьшается в 2 раза.

855 *Желудочный чай*

Смородина черная, листья
Коровяк скипетровидный, цветки } В равных частях
Аир болотный, корневище

На 1 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Пить по полстакана 6 раз в день. Рекомендуется при спастических расстройствах желудочно-кишечного тракта.

856 *«Кровоочистительный» чай*

Смородина черная, листья 5
Фиалка трехцветная, трава 6
Череда трехраздельная, трава 6
Земляника, листья 6
Тысячелистник, трава 3
Крапива двудомная, трава 4
Лопух большой, трава 4

На 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 15 минут. Принимать по полстакана 3 раза в день при псориазе.

857 *Противоартритный чай*

Смородина черная, листья 3
Береза белая, листья 1
Девясил высокий, корень 3
Земляника, трава 2
Лопух большой, корень 4
Паслен черный, трава 3
Почечный чай, трава 2
Укроп, семена 2
Цикорий обыкновенный, корень 4
Яснотка белая, трава 2

Засыпать 2—3 столовые ложки сбора в пол-литровый термос, залить кипятком, настаивать ночь, процедить и выпить в течение дня. Принимать длительное время, не менее 2 лет, периодически делая перерывы и меняя состав сборов. Полезен при метаболическом артрите.

Примечание. При метаболических артритах лечебные чаи подавляют активность процесса, предупреждают развитие висцеральных проявлений болезни: почечной недостаточности, ишемической болезни сердца; способствуют восстановлению функции суставов.

858 *Тонизирующий чай*

Смородина черная, листья	2
Малина, листья	2
Бадан, черные листья	3
Маралий корень, корневище с корнями	3
Лабазник вязолистный, листья	1
Кипрей, листья	1
Душица, трава	1
Володушка, трава	1

На 1 л кипятка — 2—3 столовые ложки смеси сухих трав. Настаивать 1 час. Пить по полстакана 2—3 раза в день. Полезен при упадке сил, общем недомогании, импотенции.

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Высота до 1 м и более. Листья тройчатые. Цветки мелкие, белые, собраны в многолучевые сложные зонтики. Цветет в мае—июне. Встречается во многих областях России. Растет по кустарникам, лесам, особенно по дубравам, на вырубках, в садах и огородах. Слывет скверным сорняком, с которым очень трудно бороться, поскольку разветвленное корневище глубоко проникает в землю.

Выращивание. Специально выращивать сныть нет смысла. Но если есть возможность оставить на садовом участке куртинку сорняка, то можно извлечь из этого пользу.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают молодые листья сныти, траву, стебли, листья, цветки, а также корневища.

Обработка, сушка и хранение — обычные, как для всех пряных растений.

Применение. Растение содержит много витамина С и микроэлементов; имеются эфирное масло и кумарины. У сныти приятный запах и своеобразный вкус.

Черешки листьев, молодые листья и побеги можно есть сырыми, класть в винегрет, салаты, супы и борщи. Они приятны на вкус. Их заквашивают, как капусту, для щей. Из сныти делают начинку для пирогов, ботвинью и пюре. Стебли и листья служат приправой ко вторым мясным и рыбным блюдам, их едят отварными, тушеными, в виде биточков, сушат на зиму, засаливают и используют для заправки супов и соусов. Сныть — северная пряность. Может употребляться и для заварки травяных чаев. Сочетается с крапивой, таволгой, кипреем, клевером, одуванчиком, является хорошим ароматизатором.

859 *Чай при диатезе*

Сныть, листья	4
Череда, трава	4
Фиалка трехцветная, трава	4
Хвощ полевой, трава	3
Спорыш, трава	3
Солодка голая, корень	0,5
Душица, трава	2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 10—15 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день при экссудативном диатезе. Регулирует и стимулирует обмен веществ.

860 *Противоревматический чай*

Заварить 2 чайные ложки молодых листьев 1 стаканом кипятка. Пить до 2 стаканов в день. Листья сныти усиливают выведение мочевой кислоты и поэтому представляют собой действенное и одновременно вкусное средство против подагры и ревматизма.

861 *Чай при артрите*

На 2 стакана кипятка — 3 чайные ложки травы. Настаивать 2 часа. Пить по полстакана 3—4 раза в день до еды.

862 *Витаминный чай*

На 400 мл кипятка — 15 г травы. Настаивать 2 часа, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день перед едой при гастритах, мочекаменной болезни, гиповитаминозах.

СОЛОДКА ГОЛАЯ СОЛОДКА УРАЛЬСКАЯ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с глубокой мощной корневой системой. Высота 1,5—2 м. Стебли голые. Листья клейкие, плотные. Цветки беловато-фиолетовые. Соцветие — рыхлая пазушная кисть. Плод — продолговатый боб. Растет в долинах и поймах степных и полупустынных рек, на песчано-ракушечных валах в приморской зоне, на приморских песках. Встречается на юге европейской части России.

Выращивание. Солодка в условиях средней полосы европейской части России успешно растет на разных типах почв — тяжелых, песчаных, засоленных. Наиболее благоприятны для нее супесчаные почвы, равномерно увлажненные. Заболоченные участки и кислые почвы непригодны. Солодка относится к засухоустойчивым, зимо- и холодостойким растениям. Размножается семенами и отрезками корневищ. Лучший срок посева в условиях средней полосы — начало мая. Глубина заделки семян 1—1,5 см. Сеять их лучше квадратно-гнездовым способом, 50×50 см, по 10—20 семян в гнездо. При вегетативном размножении корневые и корневищные черенки лучше всего приживаются в возрасте 5—10 лет. Отрезки корневищ длиной 15—20 см с 3—5 почками сажают на глубину 15—20 см. Участок под солодку должен быть солнечным, плодородным, хорошо произвесткованным. Солодка обогащает почву азотом. Урожайность достигает 1 кг сухого сырья с 1 $м^2$ плантации.

Уборка урожая и хранение. К уборке семян солодки можно приступать на 5—6-й год после посева, а корневищ — на 3—4-й год после посадки. Корни и корневища выкапывают в конце сентября, очищают от земли и сушат в проветриваемом помещении или в сушилке. Хранят в бумажных мешках.

Применение. Корни и корневища солодки содержат глицирризин, придающий им сладкий вкус, флавоноиды, глюкозу, сахарозу, органические кислоты, витамин С, крахмал. Она

широко известна как отхаркивающее, мягчительное, противовоспалительное и легкое слабительное средство. Солодку используют как лекарственное средство и пищевой продукт — применяют для изготовления кофе, какао, маринадов, компотов, киселей, конфет, халвы, вкусовой добавки при обработке рыбы, заготовке капусты и моченых яблок; как добавку к черному и зеленому чаю. В Нижнем Поволжье растет солодка шершавая. Местное население использует листья как чай, а также при солении огурцов, мочении яблок, прочих заготовках. Широко применяется в травяных чаях.

Грудные, отхаркивающие чаи

863

Солодка голая, корень 0,25
Липа, цветки 2

На 1 л кипятка — 2 чайные ложки измельченного сухого корня солодки, кипятить 5 минут, добавить 2—3 столовые ложки цветков липы, настаивать 10 минут. Этот чай с чудесным ароматом очень полезен для легких. Его можно пить столько, сколько хочется, в течение всего респираторного заболевания, но не более чем по 0,5 стакана за прием.

864

Солодка голая, корень 2
Анис, плоды 5
Алтей лекарственный, корень 10
Мать-и-мачеха, листья 15
Репешок обыкновенный, трава 5

865

Солодка голая, корень 3
Мать-и-мачеха, листья 4
Коровяк, цветки 2
Алтей, корень 6
Крапива двудомная, листья 3

Сборы 864 и 865 принимают в виде теплого отвара, по полстакана 4—5 раз в день при хроническом бронхите, трахеобронхите. Приготовление: настоять в 4 стаканах воды 4 столовые ложки смеси в течение 2 часов. Варить 3—4 минуты, после остывания процедить.

866

Солодка голая, корень 3
Подорожник большой, листья 4
Хвощ полевой, трава 6
Тысячелистник, трава 4
Вероника лекарственная, трава 1

Настоять в 4 стаканах холодной воды 4 столовые ложки смеси (2 часа). Довести до кипения и кипятить на слабом огне 4 минуты. После остывания процедить. Пить равными порциями, медленно, глотками, за 40—50 минут до еды. Рекомендуется при бронхите, трахеобронхите.

867

Солодка голая, корень 2
Мать-и-мачеха, листья 2
Девясил высокий, корень 1
Эвкалипт прутьевидный, листья 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана в теплом виде 3 раза в день при воспалении носоглотки и гортани и трудноотделимой мокроте.

868

Солодка голая, корень 2
Спорыш, трава 1
Анис, плоды 1
Укроп, плоды 1
Сосна, почки 2
Чабрец, трава 2

На 2 стакана холодной воды — 4 чайные ложки измельченной смеси. Настаивать 2 часа, довести до кипения; кипятить 10 минут, настаивать еще 15 минут и процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при кашле с трудноотделимой мокротой.

869

Солодка голая, корень 5
Мак-самосейка, цветки 0,5
Анис, плоды 0,5
Алтей, корень 2

Смесь залить кипятком. Пить по полстакана 5—6 раз в день. Хорошо помогает при сухом, надсадном кашле.

870

Солодка голая, корень 3
Чабрец, трава 1
Девясил высокий, корень 2
Смоковница обыкновенная, плоды 3

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить по полстакана 6 раз в день. Применять при острых простудных заболеваниях как отхаркивающее, общеукрепляющее, противовоспалительное средство.

871

Солодка голая, корень 3
Подорожник большой, листья 3
Мать-и-мачеха, листья 4

Все травы смешать, мелко измельчить. Залить 2 столовые ложки смеси крутым кипятком (500 мл). Настаивать в тепле 20 минут. В течение 10—12 дней пить по полстакана 3 раза в день после еды и обязательно на ночь.

Противоастматические чаи

872

Солодка голая, корень Анис, плоды Чабрец, трава Фенхель, плоды	По 20 г

Мелко истолочь все компоненты и заварить 2 столовые ложки смеси крутым кипятком (500 мл). Пить в виде теплого настоя по 1/3 стакана 4 раза в день и в течение всей ночи.

873

Солодка голая, корень Фиалка трехцветная, трава Чабрец, трава Сосна, почки Подорожник большой, листья	В равных частях

874

Солодка голая, корень Анис, плоды Фенхель, плоды Лен, семена Чабрец, трава	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды при бронхиальной астме, одышке и кашле.

875

Состав	
Солодка голая, корень	В равных частях
Ромашка аптечная, цветки	
Валериана, корневище с корнями	
Мята перечная, листья	
Фенхель, плоды	
Чабрец, трава	

Готовить так же, как чай 874. Принимать по полстакана утром и 1 стакан на ночь при бронхиальной астме, повышенной нервозности, страхе перед приступом.

Чаи противогриппозные; при ОРЗ

876

Солодка голая, корень 2
Зверобой, трава 2
Ромашка аптечная, цветки 10
Душица, трава 5
Коровяк, цветки 5

Залить 10 г сбора 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Принимать с медом в горячем виде по 50 мл 2—3 раза в день после еды.

877

Солодка голая, корень 1
Вахта трехлистная, трава 1
Облепиха, плоды 3
Череда, трава 2
Шиповник, плоды 3

Залить 5 чайных ложек смеси кипятком (1 л). Настаивать в термосе 2 часа. Пить по полстакана 2 раза в день.

878 *Чай при туберкулезе*

Солодка голая, корень 1
Мать-и-мачеха, листья и цветки 2
Спорыш, трава 2
Медуница, трава 1
Хвощ полевой, трава 1

Крапива двудомная, трава 2
Шалфей, трава 1

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настаивать в термосе ночь. Пить по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Рекомендуется при кавернозном туберкулезе легких, снимает температуру, уменьшает потливость, кашель, укрепляет организм.

879 *Противовоспалительный чай*

Солодка голая, корень 3
Вероника лекарственная, трава 2
Липа сердцелистная, цветки 2
Лаванда колосковая, трава 3
Укроп огородный, плоды 3

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Рекомендуется при язвенной болезни желудочно-кишечного тракта с урчанием и вздутием кишечника, при бронхите, острых респираторных заболеваниях, острой пневмонии. Противовоспалительное, ранозаживляющее, болеутоляющее и общеукрепляющее средство.

880 *Противоаллергический чай*

Солодка голая, корень 8
Калина обыкновенная, цветки 5
Девясил, корень 3
Шалфей лекарственный, листья 2
Мята перечная, листья 2
Хвощ полевой, трава 5

Залить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 6—8 часов, принимать по 1/3 стакана 5—6 раз в сутки за 15—20 минут до еды при аллергическом рините.

881 *Желудочный чай*

Солодка голая, корéнь Аир болотный, корневище Фенхель, плоды Ромашка аптечная, цветки Мята перечная, листья	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 2 часа в термосе. Принимать в виде отвара или настоя по полстакана 3 раза в день через 1 час после еды. Реко-

мендуется при хроническом гастрите с повышенной секреторной функцией.

Слабительные чаи

882

Солодка голая, корень 4
Укроп огородный, семена 1

Заварить 1 столовую ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать 5 часов в термосе. Пить по полстакана через 1 час после еды как легкое слабительное.

883

Солодка голая, корень 3
Сенна, листья 3
Вахта трехлистная, трава 5
Душица, трава 3
Зверобой, трава 3
Золототысячник, трава 2
Морская капуста, слоевище 1
Мелисса лекарственная, трава 3
Ревень, корень 2
Фенхель, плоды 1

Готовить как обычный чай. Рекомендуется при колитах со склонностью к запорам.

884

Солодка голая, корень }
Фенхель, плоды } В равных частях
Крушина ломкая, кора }

Залить водой (1 стакан) 1 столовую ложку смеси, варить 25—30 минут. Настаивать 15—20 минут, остудить. Принимать по 1 стакану после обеда и вечером.

885

Солодка голая, корень }
Крушина ольховидная, кора }
Крапива двудомная, листья } В равных частях
Ромашка аптечная, цветки }

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 2 часа в термосе. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день через

1 час после еды при спастическом колите, коликах, сопровождающихся запорами.

886 *Успокоительный чай*

Солодка голая, корень 0,5

Шалфей лекарственный, листья 1

На 1 л кипятка — 2—3 столовые ложки измельченной смеси. Настаивать 15 минут. Процедить и пить теплым столько, сколько хочется. Эффективен при приливах и обильном потоотделении по ночам.

Хорош для женщин, переживающих климактерический период (принимать перед сном). Не рекомендуется женщинам с высоким кровяным давлением, беременным женщинам, кормящим матерям и страдающим фибромами.

Примечание. Если вы решили выращивать солодку на своем участке, запомните, что в средней полосе России лучше приживается и дает хорошие урожаи солодка уральская. Ее состав почти не отличается от состава солодки голой.

СПОРЫШ, ИЛИ ГОРЕЦ ПТИЧИЙ

Характеристика. Однолетнее травянистое растение со стелющимися стеблями. Листья очередные, мелкие. Цветки мелкие, зеленовато-белые. Плоды — трехгранные темно-бурые семянки. Цветет с июня по октябрь. Растет повсеместно на территории России — вдоль дорог, на выгонах, пастбищах, залежах, утрамбованных площадях, стадионах.

Выращивание. Подходит любая земля (кроме заболоченных участков и кислых почв). Размножается семенами. Высевать лучше под зиму, придерживаясь естественных условий. На скудных почвах спорыш хиреет, вырастает совсем маленьким, а на богатых — поднимается, образует плотный зеленый ковер, по краям участка может разрастись так, что одно растение покажется целой куртиной. Особого ухода не требует.

Уборка урожая и хранение. Траву спорыша заготавливают во время цветения: срезают серпом верхнюю часть растения. Сушат и хранят обычным способом. Заготавли-

вать траву спорыша следует только на экологически чистых участках.

Применение. В траве спорыша содержатся флавоноиды, горечи, дубильные вещества, витамины С, Е, К, провитамин А (каротин) и соединения кремниевой кислоты. Препараты спорыша применяют как витаминное, мочегонное, нефролитическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство. Он обладает также общеукрепляющим, тонизирующим свойствами. Применяется в питании. Из травы готовят салат, приправы, супы, пюре и икру (обычно в смеси с другими овощными растениями).

Спорыш — чаенапиточное растение.

Витаминные, общеукрепляющие чаи

887

Траву спорыша высушить в тени, нарезать мелкими кусочками и заваривать как чай (1 чайная ложка на заварочный чайник). Этот витаминный напиток рекомендуется пить с сахаром, вареньем, медом.

888

Спорыш, трава .... 50 г
Шиповник, настой .... 500 мл
Лимон, сок .... 20 г

Свежую или сушеную траву настаивать в 500 мл охлажденной кипяченой воды 4—6 часов, процедить, добавить лимонный сок, настой шиповника и сахар по вкусу. Полезный поливитаминный, общеукрепляющий напиток.

889

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка травы. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3—5 раз в день до еды, лучше с медом. Рекомендуется при нервном истощении, импотенции и как общеукрепляющее средство после тяжелых болезней.

Почечные чаи

890

Спорыш, трава 2
Аир болотный, корневище 1
Брусника, листья 3
Дуб, кора 2

Зверобой, трава 5
Календула, цветки 3
Лен, семена 2
Донник лекарственный, трава 2
Крапива двудомная, листья 2
Солодка голая, корень 2
Шиповник, плоды 2

Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка, настоять. Пить по полстакана 3—5 раз в сутки. Рекомендуется при остром хроническом гломерулонефрите: дезинфицирует мочевые пути, уменьшает воспаление, кровоточивость, отеки, снижает повышенное артериальное давление, повышает гемоглобин крови и количество эритроцитов. Кроме того, чай активизирует иммунную систему, повышает сопротивляемость организма, препятствует прогрессированию болезней.

891

Спорыш, трава 2
Зверобой, трава 4
Цикорий, корни 3
Цмин песчаный, цветки 4
Ромашка аптечная, цветки 1
Календула, цветки 4

Залить 20 г сбора 3 стаканами холодной воды. Настаивать 12 часов. Кипятить 5—7 минут, охлаждать 20 минут, процедить. Пить в течение дня равными порциями при воспалении почек и мочевыводящих путей.

892

Спорыш, трава Солодка голая, корни Береза повислая, листья Хвощ полевой, трава	} В равных частях

На 1 стакан горячей воды — 1 столовая ложка сбора. Кипятить 15 минут, процедить, довести объем до исходного. *Пить по рекомендации врача*, обычно 3 раза в день.

893

Спорыш, трава Овес, зелень Шиповник, плоды Чабрец, трава Цикорий, трава и корни	} В равных частях

На 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси. Настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 3/4 стакана 1—2 раза в день при заболеваниях мочевого пузыря.

894

Спорыш, трава 2
Кукуруза, рыльца 2
Фасоль, стручки 2
Грыжник гладкий, трава 1
Толокнянка, листья 2

Заварить 3 столовые ложки смеси в 500 мл кипятка. Томить 30 минут, пить по 150 мл, обязательно теплым. Этот чай выводит камни из почек и печени (в виде песка почти ежедневно).

895

Спорыш, трава 2
Толокнянка, листья 2
Хвощ полевой, трава 2
Можжевельник, плоды 1
Зверобой, трава 1
Земляника, трава 2
Петрушка кудрявая, трава 2

На 1,2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить по полстакана 6 раз в день. Рекомендуется при остром пиелонефрите, возникшем на фоне мочекаменной болезни.

Чаи при желчнокаменной болезни

896

Спорыш, трава 3
Ромашка аптечная, цветки 1
Крушина ломкая, кора 2
Цмин песчаный, цветки 4

Залить 4 столовые ложки смеси 1 л воды. Настаивать 10—12 часов в теплом месте, процедить. Один стакан настоя выпить натощак, остальное — в 4 приема в течение дня: через 1 час после каждого приема пищи.

897

Спорыш, трава 2
Зверобой, трава 4

Береза, листья 1
Тополь, почки 1
Крапива, листья 3

Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка. Настаивать в термосе ночь. Пить по полстакана 2 раза в день, утром и вечером, в течение месяца.

Чаи при панкреатите

898

Спорыш, трава 3
Зверобой, трава 4
Кукуруза, рыльца 3
Одуванчик, корень 4
Фиалка трехцветная, трава 2
Цмин песчаный, цветки 2
Чистотел большой, трава 2

Заварить 1 столовую ложку сбора в 1 стакане кипятка. Кипятить на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут. Процедить, довести объем до исходного. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при желчнокаменной болезни. *Принимать строго по назначению врача.*

899

Спорыш, трава 3
Зверобой, трава 4
Цмин песчаный, цветки 4
Ромашка аптечная, цветки 1
Крушина ольховидная, кора 2

Залить 4 столовые ложки сбора 1 л воды, настаивать ночь, утром кипятить 5—7 минут, процедить. Выпить 1 стакан натощак, остальное — за 4 приема через 1 час после каждого приема пищи. Рекомендуется также при желчнокаменной болезни.

900 *Чай при печеночных коликах*

Спорыш, трава 2
Мята перечная, листья 1
Мелисса, трава 1
Чистотел, трава 2

На 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 30 минут, процедить. Пить горячим. *Принимать по назначению врача.*

Желудочные чаи

901

Спорыш, трава 10
Зверобой, трава 10
Золототысячник, трава 5
Цмин песчаный, цветки 6
Береза повислая, листья 5
Черника, листья 7
Мята перечная, листья 2,5
Ромашка аптечная, цветки 2

На 1 л холодной воды — 4 столовые ложки сбора; настаивать ночь, утром кипятить 5—7 минут, процедить, отжать. Пить по 1 стакану после еды 5 раз в день. Рекомендуется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

902

Спорыш, трава 3
Лапчатка гусиная, трава 3
Подорожник большой, листья 5

Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом воды, варить 5—7 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день при колитах.

903

Спорыш, Душица, Пастушья сумка, Пустырник, Тысячелистник, Зверобой	Трава	В равных частях
Крапива двудомная, листья		В равных частях

Засыпать в термос 2 столовые ложки смеси, залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь, принимать по полстакана 3 раза в день при хроническом колите.

Чаи при туберкулезе

904

Спорыш, трава 2
Мать-и-мачеха, листья 2
Солодка голая, корень 1
Медуница, трава 1

Хвощ полевой, трава 1
Крапива двудомная, листья 2
Шалфей лекарственный, трава 1

Залить 2 столовые ложки сбора кипятком (0,7 л), настаивать в термосе ночь. Пить по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Снижает температуру, уменьшает потливость, кашель, укрепляет организм.

905

Спорыш, трава 4
Кровохлебка, корневище с корнями 1
Мята перечная, листья 2
Подорожник большой, листья 4
Тысячелистник, трава 2
Хвощ полевой, трава 2
Шалфей лекарственный, трава 3
Щавель конский, корни 2
Яснотка белая, трава 4

Залить 2—3 столовые ложки сбора 1 л кипятка. Настаивать в термосе 6 часов. Выпить за день в 3—4 приема при кровохарканье и легочном кровотечении.

906 *Тонизирующий чай при гипотонии*

Спорыш, трава 4
Береза, листья 6
Будра плющевидная, трава 2
Девясил, корневище с корнями 1
Земляника, листья 4
Крапива двудомная, листья 4
Малина лесная, листья 2
Мята перечная, листья 1
Подорожник большой, листья 2
Татарник колючий, цветки и листья 2
Тысячелистник, трава 2
Шиповник, плоды 4

Залить 2—3 столовые ложки сбора кипятком (1 л), настаивать в термосе 6 часов, процедить. Выпить в течение дня за 3—4 приема. Курс лечения 3—4 месяца.

907 *«Кровоочистительный» чай*

Спорыш, трава 3
Золотой корень, корневище с корнями 3

Аир болотный, корневище 3
Вербена, трава 3
Пустырник, трава 3
Черника, листья 3
Ежевика сизая, листья 3
Ива козья, кора 2

Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка. Настаивать 6 часов. Пить по 2/3 стакана 3—4 раза в день при пиодермитах.

Спорыш является ценным пищевым и лекарственным растением, а также рентабельной кормовой культурой. Служит питательным кормом для птицы и домашнего скота. В восточнославянской мифологии спорыш — символ плодородия.

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ

Характеристика. Однолетнее невысокое травянистое растение, бледно-серого цвета, сильно опушенное. Мелкие желтоватые цветки собраны в яйцевидные корзинки. Встречается в северной и средней полосах европейской части России, Сибири и на Дальнем Востоке. Растет по сырым лугам, около рек, озер и болот.

Выращивание. Культура сушеницы — дело очень хлопотное и удается только людям, видящим в этой незаметной серой травке органическое соединение материального и идеального, без чего чудесные исцеления обычно не удаются. Сушеницу можно свободно купить в аптеках, в виде измельченной травы либо в гранулах.

Трудности выращивания сушеницы связаны с биологическими особенностями семян. Они очень мелкие, на свету прорастают значительно лучше, чем в темноте, поэтому мульчирование рядка снижает густоту всходов. Участок должен быть достаточно влажным, с легким механическим составом почвы, чистым от сорняков и защищенным от ветра — чтобы не сдуло семена. Участок тщательно рыхлят и уплотняют. Наилучший посев — под зиму, как в естественных условиях. Семена рассеивают разбрасыванием. Всходы сушеницы очень мелкие; рост ускоряется только на втором месяце.

Уборка урожая и хранение. Сырьем сушеницы является трава, собранная во время цветения. Растения выдергивают с корнями, отряхивают от почвы. Сушить лучше в пучках, в темном, хорошо проветриваемом помещении. Хранится сырье в коробках или в бумажных мешках.

Применение. Трава содержит флавоноиды, смолы, провитамин А (каротин), витамин С, эфирное масло и дубильные вещества. Успокаивающе действует на нервную систему, снижает кровяное давление, замедляет ритм сердечных сокращений, ускоряет свертывание крови. Положительно действует на работу желудочно-кишечного тракта, ослабляет воспалительные процессы.

В травяных чаях применяется в смеси с другими растениями.

Успокоительные чаи

908

Сушеница топяная, трава .... 15 г
Чабрец, трава .... 20 г
Ясменник душистый, трава .... 20 г
Пустырник, трава .... 20 г
Ежевика сизая, листья .... 25 г

Смесь залить 1 л кипятка; настаивать 3 часа в теплом месте, процедить. Весь настой выпить в течение дня горячим.

909

Сушеница топяная, трава 3
Пустырник, трава 3
Вереск обыкновенный, трава 4
Валериана, корневище с корнями 1

Залить 4 столовые ложки смеси 1 л кипятка, настаивать 10—12 часов в теплом месте, процедить. Пить в течение дня через каждый час при бессоннице, пугливости, раздражительности.

Чаи при гипертонии

910

Сушеница топяная, трава 2
Тысячелистник, трава 1
Желтушник серый, трава 1
Пустырник, трава 3
Рута душистая, листья 1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить по полстакана 6 раз в день.

911

Сушеница топяная, трава	В равных частях
Пустырник, трава	
Валериана, корневище с корнями	
Хвощ полевой, трава	

Пить в виде настоя при периодических подъемах артериального давления на почве психоэмоциональных нагрузок.

912

Сушеница топяная, трава	2
Пустырник, трава	2
Багульник болотный, трава	2
Хвощ полевой, трава	1
Крушина ольховидная, кора	1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора; нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать при комнатной температуре 30 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при избыточном весе и повышении артериального давления.

913

Сушеница топяная, трава	В равных частях
Пустырник, трава	
Боярышник, цветки	
Омела, трава	

На 1 л кипятка — 4 столовые ложки смеси. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

914 *Противоревматический чай*

Сушеница топяная, трава	2
Ромашка аптечная, цветки	2
Боярышник, плоды	1
Бузина черная, цветки	1
Земляника, листья	1
Клевер красный, головки	1
Крапива двудомная, листья	1
Подорожник большой, листья	1
Пустырник, трава	1

Залить 2 столовые ложки сбора 0,7 л кипятка. Настаивать в термосе ночь. Пить по полстакана 2—3 раза в день за 15 минут до еды. Обладает противовоспалительным, поливитаминным, стимулирующим кроветворение действием. Регулирует работу нервной системы, сердца, желудка, печени, кишечника.

915 *Чай при половых расстройствах*

Сушеница топяная, трава 1
Аир болотный, корневище 1
Пустырник, трава 1
Спорыш, трава 2

Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка, настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при нарушении эрекции.

916 *«Кровоочистительный» чай*

Сушеница топяная, трава 2
Лопух большой, корень 1
Цикорий, корень 1
Орех грецкий, листья 1
Сирень обыкновенная, почки 2
Черника, листья 2
Шиповник, плоды 2
Душица, трава 2

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки сбора; настоять. Пить по полстакана 4 раза в день. Рекомендуется при фурункулах, вульгарных угрях, рожистом воспалении.

917 *Противораковый чай*

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки измельченной травы сушеницы топяной. Настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день. Противопоказан при гипотонии.

Примечание. В народной медицине настой травы сушеницы употребляют при болях в животе, сопровождающихся нервным возбуждением, бессонницей, страхом. Настой более высокой концентрации применяют как наружное средство при раковых заболеваниях.

ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ, ИЛИ ЛАБАЗНИК ВЯЗОЛИСТНЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение. Высота достигает 2 м. Стебель прямой, жесткий. Листья прерывистоперистые. Цветки мелкие, кремовые, сильно душистые, собраны в метельчатые соцветия, издали напоминающие клочки ваты. Цветет в июне—августе. Любима пчелами. Встречается в северной и средней полосах европейской части России, в Сибири. Растет на влажных пойменных лугах, в сырых лесах, возле стоячих водоемов. В южных районах России на недостаточно увлажненных почвах — на лугах, лесных опушках, полянах, степных склонах — встречается таволга шестилепестная, или лабазник обыкновенный, внешне отличающийся от таволги вязолистной: листья в прикорневой розетке, перистые; соцветия многоцветковые, щитковидно-метельчатые. Запасы сырья незначительны.

Выращивание. Может выращиваться на припасечных землях (если пасека располагается на лесной поляне, на сыром месте), в смеси с дудником лесным и дягилем лекарственным, а также ивовыми насаждениями. Бурное цветение таволги предшествует цветению дудника и дягиля.

Размножать таволгу можно семенами, а еще лучше вегетативно — отрезками корневищ. Особого ухода не требует. Разрастаясь, вытесняет все другие травы. При цветении наполняет воздух пьянящим запахом меда.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают траву: стебли, листья и цветки, а иногда корневища. Траву срезают повыше от земли, где стебель потоньше, а листья — самые крупные и зеленые. Сушат в пучках, в темном проветриваемом помещении. Сохнет быстро. Высушенные пучки осторожно укладывают в картонные коробки, чтобы цветки не осыпались. Хранят закрытыми.

Применение. Трава содержит эфирное масло с резким характерным запахом, дубильные вещества, витамин С и др. Настои и отвары таволги обладают мочегонным, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием.

Таволга издавна славится как чаенапиточное растение.

Витаминные, общеукрепляющие чаи

918 *«Лесная сказка»*

Таволга вязолистная, трава	В равных частях
Смородина черная, листья	
Малина, листья	
Душица, трава	

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки измельченной смеси. Настаивать 10—15 минут. Пить лучше с медом.

919

Таволга вязолистная, цветки 10
Шиповник, лепестки 1

Сушеные цветки таволги и лепестки шиповника смешать и заваривать как обычный чай.

920

Таволга вязолистная, цветки .... 200 г
Шиповник, лепестки .... 20 г
Чай черный .... 250 г

Чай из таволги и обычный чай заваривают раздельно. В чашки его наливают из двух чайников, пропорции — по вкусу.

921

Таволга вязолистная, трава 1
Смородина черная, листья 1
Душица, трава 1
Ежевика сизая, листья 2
Земляника, трава 2
Шиповник, плоды толченые 2

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки смеси. Настаивать в тепле 10—15 минут. Процедить. Пить с сахаром или вареньем. Рекомендуется принимать вечером для улучшения сна.

922

Таволга вязолистная, трава	В равных частях
Малина, листья	
Смородина черная, листья	
Душица, трава	

923

Таволга вязолистная, трава Кипрей, трава Ежевика, листья Малина, листья Вишня, листья Мята полевая, трава	В равных частях

Норму заварки чаев 922 и 923 каждый устанавливает для себя сам. Но правило заварки таково: измельченные твердые компоненты заливают холодной водой, доводят до кипения, кипятят 5—7 минут, добавляют листья и цветки, настаивают. Чаи обладают превосходным «букетом», большим набором витаминов, ферментов, широким спектром фармакотерапевтического действия.

924 *Чай из таволги*

Еще не так давно заваривался жителями Сибири и европейской части России. Вкусен чай из листьев таволги, но еще лучше — из соцветий. Это один из приятнейших чаев, вобравший в себя и лесной аромат, и привкус меда.

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка травы. Настаивать 20 минут. Пить как чай.

925 *Чай при простуде*

Таволга вязолистная, трава

Липа Коровяк Яснотка белая Бузина черная Календула	Цветки, в равных частях

Заваривать как обычный чай. Хорошо помогает при простуде и отличается приятным вкусом, особенно если добавить в него чуть-чуть меда.

926 *Жаропонижающий чай*

В цветках таволги содержится большое количество метилсалицилата — сильного жаропонижающего и противовоспалительного вещества. Это позволяет применять таволгу при ревматизме, простуде, ангине, гриппе. На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка цветков. Настаивать 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Почечные чаи

927

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка травы. Настаивать 20 минут. Пить с молоком, вместо чая. Отвар всего растения употребляется в народной медицине как мочегонное средство и при камнях в почках.

928

Таволга вязолистная, цветки 2
Коровяк, цветки 2
Фенхель, плоды 2
Полынь горькая, трава 1
Золототысячник, трава 1
Ясменник душистый, трава 1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Настоять. Пить по полстакана 7 раз в день. Рекомендуется также при мочекаменной болезни, простудных заболеваниях.

Противоревматические чаи

929

Таволга вязолистная, трава 2
Ива, кора 1
Крушина ломкая, кора 1
Крапива двудомная, листья 2
Береза белая, листья 2
Спорыш, трава 2
Зверобой, трава 2
Полынь горькая, трава 1
Багульник болотный, ветки 2

В течение 1 часа настаивать 3 столовые ложки сбора в 1 л воды. Довести до кипения и кипятить 2—3 минуты. Выпить за день теплым, равными порциями, после еды. Рекомендуется также при артрите.

930

Таволга вязолистная, цветки 1
Брусника, листья 3
Календула, цветки 2
Бузина черная, цветки 1
Крапива двудомная, листья 2

Ромашка аптечная, цветки 2
Липа сердцевидная, цветки 2
Хвощ полевой, трава 1

Залить 10 г сбора холодной водой (0,5 л). Настаивать ночь. Утром довести до кипения, настаивать еще 2 часа, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день.

931

Таволга вязолистная, цветки 2
Толокнянка, листья 3
Грыжник гладкий, трава 2
Кукуруза, столбики с рыльцами 3
Фасоль, стручки 3
Бузина травянистая, корни 3
Береза, почки 3
Хвощ полевой, трава 2
Спорыш, трава 2
Василек синий, цветки 2

На 1 л сырой воды — 4 столовые ложки сбора. Настаивать ночь, утром кипятить в течение 5—7 минут. Выпить за день теплым в 6—7 приемов. Рекомендуется также при заболеваниях мочевого пузыря.

932 *Желудочный чай*

Таволга вязолистная, цветки Крапива двудомная, листья Зверобой, трава	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать ночь. Пить по 1 стакану 4—5 раз в день при сильных болях в желудке.

933 *Чай при полиартрите*

Таволга вязолистная, трава Аир болотный, корневище Зверобой, трава Тысячелистник, трава Багульник болотный, побеги Береза, листья Крапива двудомная, листья Липа, цветки Хвощ полевой, трава *	В равных частях

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Пить по полстакана 3—4 раза в день до еды в теплом виде. Быстро снимает боль.

Чаи при ОРЗ, насморке

934

Таволга вязолистная, трава	В равных частях
Липа, цветки	
Малина, листья	
Клевер красный, цветки	
Ромашка аптечная, цветки	
Зверобой, трава	
Календула, цветки	
Солодка голая, корень	

Рекомендуется для повышения общей сопротивляемости организма, при простуде, насморке.

935

Таволга вязолистная, трава	1
Липа, цветки	1
Малина, ягоды	1
Смородина черная, листья	2
Тысячелистник, трава	1
Сушеница топяная, трава	2
Зверобой, трава	2
Мята перечная, листья	1
Клевер, цветки	2
Рябина обыкновенная, плоды	2

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки смеси. Пить по 1/2—1 стакану 3—4 раза в день до еды. Чай 935 можно пить и детям.

936

Таволга вязолистная, трава	2
Малина, листья	2
Ландыш майский, листья	2
Ятрышник, трава	2
Бузина черная, цветки	3
Мать-и-мачеха, листья	1

На 2 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать по 150 г 6 раз в день. Рекомендуется при тяжелом состоянии с

интоксикацией на фоне вирусной или другой инфекции простудного генеза как потогонный, противовоспалительный, общеукрепляющий, поддерживающий сердечную деятельность напиток.

937 *Чай при головной боли*

Таволга вязолистная, цветки 2
Тысячелистник, трава 4
Пижма обыкновенная, цветки 1
Чернобыльник, трава 1

На 0,7 л кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настаивать 2 часа в термосе. Принимать по полстакана 2 раза в сутки.

Противораковые чаи

938

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченных цветков таволги. Настаивать на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждать при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Чай малотоксичен, его используют как профилактическое средство лечения предраковых изменений, в комплексной терапии злокачественных новообразований.

939

Залить 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ таволги 1 стаканом кипятка. Настаивать на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждать при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. Рекомендуется при раке различной локализации.

Замечено, что чай с таволгой лучше настаивать подольше — тогда напиток становится вкуснее, а запах его смягчается. Молодые побеги таволги вязолистной можно также добавлять в салаты, класть в щи и супы, лучше в смеси с другими растениями, нейтрализующими ее сильный запах.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Двулетнее травянистое растение с прямым ветвистым стеблем. Листья тройчатоперистые. Цветки белые, собраны в сложные зонтики. Плод сплюснутый, около 3—4 мм длиной, обладающий пряным вкусом и ароматом. Встречается почти на всей территории России, кроме северных районов. Растет по лугам, опушкам, у жилищ.

Выращивание. Широко культивируется в Голландии, Венгрии, Польше, Дании, Норвегии, Латвии, Литве, Эстонии, США. Разводят тмин и в России, особенно садоводы-любители, знающие толк в пряностях. Размножается семенами, лучший сорт — Подольский-9. Хорошие результаты дает предпосевная стратификация семян. Сеют обычно весной.

Тмин растет на разных почвах, но предпочитает черноземные, супесчаные и легкие суглинистые. Заболоченности не переносит.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают в основном плоды тмина. Уборку растения начинают по мере того, как на центральных зонтиках побуреет около половины плодов. Срезанную траву сушат под навесом, где дозревают и остальные семена. Задержка с уборкой ведет к потере урожая, так как семена при полном созревании легко осыпаются. Семена и высушенную траву хранят в бумажных мешках.

Применение. Плоды содержат белки, жирное масло и пахучее эфирное масло, придающее растению сильный приятный аромат и жгучий горьковато-пряный вкус. Растение усиливает пищеварительную деятельность желудочно-кишечного тракта, гонит газы при их скоплении в желудке и кишечнике, увеличивает выделение мочи, а у кормящих женщин — молока.

В пищу употребляют плоды тмина, а также листья и молодые побеги. Плоды используют как пряность для ароматизации черного хлеба, при засолке огурцов и квашении капусты, в качестве специи добавляют в супы, соусы и мясо, особенно баранину. Тмин придает блюдам характерный вкус и облегчает переваривание и усвоение жирной и тяжелой пищи. Листья и молодые побеги кладут в салаты, они служат приправой к супам, паштетам и сырам.

Широко используется в чаях, главным образом профилактических и лечебных, в комбинации с другими растениями.

940 *Молокогонный чай*

Залить 2 чайные ложки плодов тмина 2 стаканами воды, кипятить 3 минуты. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Слабительные чаи

941

Тмин, раздавленные плоды 1
Крушина ольховидная, кора 4
Ромашка, цветки 2

На 1 столовую ложку смеси — 200 мл кипятка, варить 10 минут на кипящей водяной бане, выпить в один прием на ночь.

942

Тмин, плоды 1
Крушина ольховидная, кора 5
Вахта трехлистная, листья 2
Тысячелистник, трава 2

Принимать по 1/2—3/4 стакана в виде настоя на ночь.

943

Тмин, плоды 1
Апельсин, кожура 1
Крушина, кора 8

На 1 стакан горячей воды — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 1 час. Отвар пить утром и вечером по 1 стакану.

Желудочные чаи

944

Тмин, плоды 1
Ромашка аптечная, цветки 5
Валериана, корневище с корнями 4

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 1 час. Принимать по полстакана 2—3 раза в день при метеоризме.

945

Тмин, плоды
Валериана, корневище с корнями
Мята перечная, листья
Фенхель, плоды
} В равных частях

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Настоять. Пить по 1 стакану утром и вечером в качестве ветрогонного, уменьшающего бродильные процессы при хронических энтероколитах.

946

Тмин, плоды 4
Мята перечная, листья 5
Можжевельник, плоды 2
Ромашка аптечная, цветки 5
Фенхель, плоды 5

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 1 час. Пить теплый настой по 0,5—0,75 стакана 2 раза в день после еды утром и вечером при вздутии кишечника.

947

Тмин, плоды 1
Душица, трава 1
Ромашка аптечная, цветки 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 1 час. Принимать по 1/3 стакана в виде настоя несколько раз в день в качестве ветрогонного средства.

Успокоительные чаи

948

Тмин, плоды
Ромашка аптечная, цветки
Валериана, корневище с корнями
Мята, листья
Фенхель, плоды
} В равных частях

Залить 1 столовую ложку смеси 200 мл кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Пить по полстакана утром и вечером. Можно заваривать 1 чайную ложку смеси в 1 стакане кипятка и пить без ограничений, как чай, с сахаром или медом.

949

Тмин, плоды 1
Мята перечная, листья 1
Шиповник коричный, листья 1
Чай черный 15

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка сухой измельченной смеси. Напиток богат биологически активными веществами, жизненно необходимыми для организма.

Примечание. Тмин — медоносное растение. Медопродуктивность достигает 100 кг/га. Имеет значение и как кормовая культура. Однако птицам его скармливать не рекомендуется. Иногда тмин выращивают в смеси с клевером.

ТОПИНАМБУР, ИЛИ ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША

Характеристика. Многолетнее клубненосное овощное растение. По внешнему виду напоминает подсолнечник, но в отличие от него имеет многочисленные подземные побеги, образующие клубни, как у картофеля.

Выращивание. Клубни высаживают в открытый грунт в те же сроки, что и картофель. Агротехника топинамбура схожа с технологией выращивания картофеля: посадка в рыхлую почву, борьба с сорняками, рыхление, окучивание, полив.

Топинамбур можно возделывать на любых почвах, за исключением заболоченных и солончаковых. Высокий урожай клубней и зеленой массы может быть получен только при хорошей обеспеченности растений влагой в критический период — в июле и августе. Средний урожай клубней составляет до 2 кг/м^2, зеленой массы — до 5—6 кг. На одном растении за сезон образуется 10—20 клубней, масса каждого в условиях Нечерноземья — 10—20 г.

Уборка урожая и хранение. Клубни убирают осенью и весной (они не боятся промерзания). Топинамбур лучше употреблять в пищу в свежем виде. При хранении клубни усыхают, сморщиваются. Их можно солить, мариновать и сушить.

Применение. Клубни топинамбура содержат витамины В и С, крахмал, полисахарид инулин, большой набор минеральных солей. Благодаря гармоническому химическому составу является диетическим продуктом, особенно полезным больным сахарным диабетом.

Клубни топинамбура используются в пищу в свежем, вареном, печеном, жареном, соленом и маринованном виде. Хорошо сочетается с овощами, картофелем, что позволяет

использовать его для приготовления салатов. Ранней весной, когда земля только оттаивает и еще нет зелени, выкопанные клубни топинамбура идут на приготовление первого салата.

Из клубней топинамбура готовят заменитель кофе и настои.

Кофейные напитки

950

Подготовленные клубни, нарезанные ломтиками, сушат в сушильном шкафу или печи при температуре, не превышающей 60—70°С. Окончание сушки определяют на ощупь: ломтики при проверке на излом должны не гнуться, а ломаться с треском. Ломтики, высушенные до коричневой окраски, охлаждают и перемалывают в кофемолке. Заваривают как обычный кофе.

951

Топинамбур, клубни } Пропорции по вкусу
Кофе, зерна }

Готовые «сухарики» из клубней топинамбура употребляют с молоком, чаем, кофе либо перемалывают в кофемолке и добавляют к натуральному кофе.

952 *Топинамбуровый чай*

На 1 л кипятка — 3—4 столовые ложки измельченного корнеплода; настаивать 2—3 часа и пить без ограничений, как чай или воду, при гипертонии, сахарном диабете.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см. Корневище тонкое, ползучее, от него отходят побеги с розеткой прикорневых листьев и цветоносные стебли. Цветки белые, иногда розовые. Соцветие — мелкие корзинки, собранные в щитки. Цветет с июня по октябрь. Распространен повсеместно, за исключением северных районов Сибири и Дальнего Востока. Растет на суходольных и лесных лугах. Часто встречается на межах, по окраинам полей, в лесопарках и у дорог.

Выращивание. Тысячелистник выращивают как пряно-ароматическое и лекарственное растение. Размножают семенами и корневищами. Растение нетребовательно к теплу и влаге, предпочитает открытые солнечные места. Хорошо развивается на суглинках и супесях, но не переносит кислых и заболоченных почв. Участок под культуру готовят с осени. Семена весной высевают в грядки, присыпают перегноем или торфом и слегка прикатывают. С появлением трех-четырех пар листьев растения пересаживают на постоянное место. Для вегетативного размножения используют корневища дикорастущих растений. Их высаживают в гряды с междурядьями шириной 65—70 см на расстоянии 25—30 см. Растение требует подкормки. На одном месте его культивируют не более 5 лет.

Уборка урожая и хранение. Траву заготовляют во время цветения: связывают в пучки и сушат в темном проветриваемом помещении, лучше всего на чердаке. Сохнет быстро. Хранят в бумажных мешках.

Применение. Растение содержит эфирное масло, дубильные вещества, смолы, амино- и органические кислоты, горечи, каротин (провитамин А), витамины С и К. Обладает выраженными противовоспалительными, бактерицидными, антиаллергическими и ранозаживляющими свойствами, проявляет кровоостанавливающее действие. Широко применяется в травоцелительстве.

В кулинарии европейских стран и США растением ароматизируют картофельные и овощные супы, гарнир из стручковой фасоли, гуляш, дичь в собственном соку, овощные блюда, подливы, сыры. Высушенные цветки и листья используют для приготовления желе и муссов. В России любители применяют тысячелистник в качестве приправы к мясным и овощным блюдам. Норма закладки — не более 0,5 чайной ложки на 4 порции, так как растение содержит горечи.

Широко применяется в травяных чаях различного назначения.

Лечебные, многопрофильные чаи

953

Заварить 2 чайные ложки травы (а лучше — одних цветков) в 1 стакане кипятка. Пить по 3 стакана в день. Рекомендуется при болезнях почек, останавливает внешние и

внутренние кровотечения в желудке, кишечнике, легких, почках, матке, мочевом пузыре и мочевыводящих путях.

954

На 1 стакан горячей воды — 1 столовая ложка сырья. Кипятить 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Повышает аппетит, регулирует обмен веществ и менструации, используется как профилактическое средство от образования камней в почках и печени, для увеличения молока у кормящих матерей и как потогонное средство.

955

Тысячелистник, трава	20 г
Клюквенный сок	2 стакана
Мед	1 стакан
Вода	3 л

Положить тысячелистник в кипящую воду и варить 5 минут. Настаивать 2—3 часа, процедить, добавить клюквенный сок и мед, перемешать и разлить в бутылки. Пить по 1/3 стакана при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта.

Сердечные чаи

956

Тысячелистник, трава	3
Валериана, корневище с корнями	2
Мелисса, трава	2
Зверобой, трава	3

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 40 минут, после остывания процедить и пить по 1 стакану за 30 минут до еды 3 раза в день. Сахар или мед по вкусу. Облегчает работу сердца при сильном сердцебиении, ускорении пульса, приливах крови, головокружениях. *Использовать по рекомендации врача.*

957

Тысячелистник, цветки	1
Валериана, корневище с корнями	2
Пустырник сердечный, трава	2
Анис, плоды	1

На 1 стакан горячей воды — 1 столовая ложка сбора. Кипятить 30 минут, охлаждать 45 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды при болях в сердце и учащенном сердцебиении.

Желудочные и аппетитные чаи

958

Тысячелистник, трава 2
Хвощ полевой, трава 2
Калган, корни 1
Полынь горькая, трава 1

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Пить в виде настоя или отвара по 1—2 стакана в день до еды при гастрите со склонностью к поносам.

959

Тысячелистник, трава
Полынь горькая, трава
Ромашка аптечная, цветки
Шалфей лекарственный, листья
} В равных частях

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Пить в виде настоя в теплом виде по 1 стакану 2 раза в день за 20—30 минут до еды.

960

Тысячелистник, трава
Одуванчик, корни
Полынь горькая, трава
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке в виде настоя за 15—20 минут до еды для возбуждения аппетита.

961

Тысячелистник, трава 3
Ромашка аптечная, цветки 3
Зверобой, трава 3
Чистотел большой, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока (*по назначению врача*).

962

Тысячелистник, трава	В равных частях
Календула, цветки	
Ромашка аптечная, цветки	
Подорожник большой, листья	
Череда трехраздельная, трава	

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки смеси. Прокипятить на слабом огне 2—3 минуты, настаивать 1 час, процедить, добавить мед (1 столовая ложка на 1 стакан) и пить теплым по полстакана 3—4 раза в день при остром гастрите.

963 *Чай при гепатите и холецистите*

Тысячелистник, трава	В равных частях
Цмин песчаный, цветки	
Полынь горькая, трава	
Фенхель, плоды	
Мята перечная, листья	

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки сухой измельченной смеси. Выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить, добавить пчелиный мед (1 столовая ложка на 1 стакан) и пить теплым по полстакана за 15—20 минут до еды при гепатите и холецистите.

964 *Почечный чай*

Тысячелистник, трава	В равных частях
Спорыш, трава	
Зверобой, трава	
Крапива двудомная, листья	

На 1,5 стакана кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при почечнокаменной болезни.

965 *Чай при аденоме простаты*

Тысячелистник, трава	3
Чага (березовый гриб)	7
Зверобой, трава	4
Аир болотный, корневище	3
Чистотел большой, трава	3

Засыпать в термос (0,5 л) 2 столовые ложки сухой измельченной смеси, залить крутым кипятком, настаивать 2—3 часа, процедить, добавить мед по вкусу и пить по полстакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды *по назначению врача.*

966 *Чай при простатите*

Тысячелистник, трава 5
Календула, цветки 5
Стальник полевой, корень 3
Фенхель, плоды 3
Хвощ полевой, трава 2
Крапива двудомная, листья 2

Засыпать в термос (0,5 л) 2 столовые ложки сухой измельченной смеси, залить крутым кипятком. Настаивать 2—3 часа, процедить, добавить мед по вкусу и пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

967 *Чай при цистите*

Тысячелистник, трава 1
Кукуруза, рыльца 1
Толокнянка, листья 1
Чабрец, трава 0,5
Алтей лекарственный, корень 0,5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси; настаивать 10 минут, процедить. Пить по полстакана 2—3 раза в день.

Кровоостанавливающие чаи

968

Тысячелистник, трава
Валериана, корневище с корнями } В равных частях
Лапчатка гусиная, трава

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки смеси. Настаивать 1 час, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день при обильных менструациях.

969

Тысячелистник, трава 2
Пастушья сумка, трава 2
Калган, корневище 2
Крапива двудомная, листья 2
Дуб, кора 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси. Кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану при обильных менструациях.

970

Тысячелистник, трава 2
Медуница, трава 2
Крапива двудомная, листья 2
Герань луговая, трава...................................... 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день при желудочных кровотечениях.

971 *Противогеморройный чай*

На 1 л кипятка — 30 г листьев тысячелистника. Настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

«Кровоочистительные» чаи

972

Тысячелистник, трава 3
Шалфей лекарственный, трава 2
Полынь горькая, трава 1
Крапива двудомная, листья 2
Зверобой, трава 3
Хвощ полевой, трава.. 3
Кукуруза, рыльца 2
Можжевельник, плоды 2

На 500 мл кипятка — 3 столовые ложки смеси. Настоять. Пить по 150—200 мл с сахаром или медом за 30 минут до еды при нейродермите и экземе.

973

Тысячелистник, трава 3
Солодка голая, корень 10
Душица, трава 10
Шелковица белая, листья 10
Одуванчик, корень.. 4
Хвощ полевой, трава.. 4
Зверобой, трава 4

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки сбора. Настоять. Пить в теплом виде по полстакана утром и вечером за 20 минут до еды при нейродермите и экземе.

974 *Чай при ожирении*

Тысячелистник, трава 2
Крушина ломкая, кора 3
Можжевельник, плоды 1

Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка, кипятить 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Чаи при половых расстройствах

975

Тысячелистник, трава 2
Пастернак посевной, трава 2
Мята перечная, листья 1
Душица, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана утром и вечером. Полезен мужчинам, страдающим преждевременным семяизвержением.

976

Тысячелистник, трава 2
Аир болотный, корневище 1
Пажитник сенной, семена 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день для стимулирования потенции.

977

Тысячелистник, трава 1
Пустырник, трава 1
Сушеница топяная, трава 1
Аир болотный, корневище 1
Спорыш, трава 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 1/3 стакана до еды. Рекомендуется при нарушении эрекции.

Примечание. Используя тысячелистник в качестве пряности и компонента травяных чаев, следует быть осторожными. В большом количестве он может вызвать побочное действие, которое проявляется в головокружении и кожной сыпи.

УКРОП ОГОРОДНЫЙ

Характеристика. Однолетнее овошное пахучее травянистое растение. Высота 40—120 см. Цветки мелкие, желтые, собраны в сложный зонтик. Плоды — плоскоэллиптические двусемянки.

Выращивание. Укроп высевают прямым посевом семян в самые ранние сроки. Перед посевом семена замачивают в воде на 2 дня, меняя при этом воду 3 раза в сутки, а затем подсушивают до сыпучего состояния. После посева почву мульчируют старой пленкой для уменьшения испарения влаги и повышения температуры в зоне прорастания семян. При появлении всходов пленку снимают и проводят первое рыхление. Поливают утром, стараясь не попадать на листья. Растения требовательны к влажности почвы, особенно в период прорастания семян и роста листьев. Чтобы непрерывно подавать к столу свежую зелень, используют ступенчатые посевы. Лучшие сорта укропа — Грибовский, Армянский-69, Супердукат ОЕ. Для культуры укропа лучше всего использовать рыхлые плодородные огородные почвы с нейтральной реакцией почвенного раствора.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают молодую зелень, а для медицинских целей — плоды и траву, собранную во время цветения. Хранить, как все пряно-ароматические растения.

Применение. Укроп содержит витамины С, B_1, B_2, РР, фолиевую кислоту, соли железа, калия, кальция и фосфора в легкоусвояемом виде. Наибольшую ценность для организма человека представляет молодая зелень укропа в свежем виде, богатая аскорбиновой кислотой и каротином, а также эфирными маслами. Возбуждает аппетит, усиливает пищеварение, гонит газы, стимулирует деятельность молочных желез у кормящих матерей, слабит. Благотворно действует на работу сердца, понижает артериальное давление, обладает успокаивающим и слабым снотворным действием.

Молодую зелень добавляют в салаты, используют для ароматизации, обогащения витаминами и украшения блюд. Траву — стебли, листья, цветочные зонтики — употребляют как приправу в различных соленьях, а также при домашнем консервировании.

Плоды и трава укропа включаются в состав травяных чаев.

978 *Чай с укропом*

За рубежом семена укропа используют для отдушки чая.

Желудочные чаи

979

Укроп огородный, плоды	3
Сушеница топяная, трава	1
Ромашка аптечная, цветки	1
Роза, лепестки	1
Календула, цветки	1
Хвощ полевой, трава	1
Репешок обыкновенный, трава	2
Полынь горькая, трава	2
Шиповник, плоды толченые	3
Зверобой, трава	4
Подорожник большой, листья	4
Тысячелистник, цветки	7

На 500 мл кипятка — 6 г измельченной смеси. Томить 30 минут, не кипятить. Пить по полстакана 4 раза в сутки за 15—20 минут до еды. Вкус настоя слабогорький, запах приятный. Рекомендуется при затянувшемся остром и хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

980

Укроп огородный, плоды	3
Мята, листья	3
Валериана, корневище с корнями	2
Рябина обыкновенная, плоды	4

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать в течение 40—60 минут, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день при спазмах кишечника, метеоризме.

981

Залить 1 чайную ложку плодов укропа 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при расстройстве желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени, снижении лактации. Полезен при нервном возбуждении и бессоннице. При постоянной бессоннице можно выпить 1 стакан настоя на ночь, добавив к нему 1 столовую ложку меда.

982

Укроп огородный, плоды 1
Подорожник большой, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Шиповник коричный, плоды 4

На 0,5 л кипятка — 20 г сбора. Настаивать 8 часов, процедить. Пить по полстакана в теплом виде 3 раза в день при гастрите с пониженной секрецией желудочного сока.

983

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка сухой травы укропа. Настаивать в течение 20 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

984 *Почечный чай*

Укроп огородный, все растение

На 400 мл крутого кипятка — 2 столовые ложки измельченного сырья. Настаивать 15—30 минут, охладить, процедить. Пить теплым в течение дня за 3—4 приема на протяжении 2—3 недель. Растворяет камни в почках и желчном пузыре.

985 *Молокогонный чай*

Укроп, Анис, Фенхель — Плоды, в равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 2—3 раза в день через 1 час после еды.

986 *Чай при панкреатите*

Укроп огородный, плоды 3
Цмин песчаный, цветки 2
Боярышник, плоды 2
Мята перечная, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 1

На 200 мл кипятка — 10 г измельченного сырья. Пить по полстакана 3 раза в день через 1 час после еды в качестве успокаивающего, спазмолитического, болеутоляющего средства.

987 *Противосклеротический чай*

Укроп огородный, плоды 2
Зверобой, трава 1

Земляника, плоды 0,5
Мать-и-мачеха, листья 1
Пустырник, трава 3
Сушеница топяная, трава 3
Хвощ полевой, трава 1

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день до еды для нормализации проницаемости стенок артерий при атеросклерозе, хронической коронарной недостаточности.

Как и некоторые лекарственные растения, укроп представляет собой лечебное растение и пряность одновременно. Это было известно еще в древности. В гробницах египетских фараонов находят семена укропа.

ФЕНХЕЛЬ, ИЛИ УКРОП АПТЕЧНЫЙ

Характеристика. Двулетнее травянистое растение с высоким ветвистым стеблем. Листья рассечены на длинные нитевидные доли. Цветки мелкие, желтые, собраны в многолучевые сложные зонтики. Плоды — продолговатые ребристые двусемянки со сладковатым вкусом и своеобразным ароматным запахом. Похож на укроп огородный. Цветет в июне—июле. В России в диком виде не встречается. Растение южное.

Выращивание. Фенхель растет на плодородной почве, светолюбив, относительно холодостоек, в суровые зимы в Нечерноземье вымерзает, поэтому культивируется в этой зоне как однолетнее растение. Наиболее распространенный сорт — Балонский. Выращивают фенхель в открытом грунте посевом семян, как и укроп огородный.

Уборка урожая и хранение. Используют все растение — плоды, листья, стебли, основания черешков листьев, корни; зелень срезают 2—3 раза за сезон. Сушат и хранят как большинство пряно-ароматических растений.

Применение. Плоды содержат эфирное масло, белковые вещества. Фенхель возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, гонит газы, усиливает выработку молока у кормящих женщин, обладает отхаркивающим и слабым мочегонным действием. Легкое слабительное.

В кулинарии используется как пряно-ароматическое растение. Входит в состав травяных чаев.

988 *Чай ароматный*

Фенхель, трава Бузина черная, цветки Ромашка аптечная, цветки Мята перечная, листья Тмин, трава Анис, трава Липа, цветки Чай черный байховый	Пропорции по вкусу

В качестве коррегентной добавки к чаю предлагаются фенхель и сочетающиеся с ним ароматные травы. Заваривать как обычный чай: 1—2 чайные ложки смеси на 1 стакан объема заварочного чайника; залить крутым кипятком, накрыть салфеткой, настаивать 5—7 минут, разлить в чашки. Мед — по вкусу.

989

Листья и семена фенхеля обладают сладковато-пряным вкусом, приятным запахом, сочетающим аромат укропа и аниса. Их употребляют для отдушки чая.

Успокоительные и молокогонные чаи

990

На 250 мл воды — 1 столовая ложка раздавленных или растертых семян. Вскипятить и настаивать 5 минут, процедить. Помогает при газах и вздутиях кишечника, прежде всего грудным детям; рекомендуется при кашле и как успокаивающее. Усиливает отделение молока у кормящих матерей.

991

Фенхель, плоды Тмин, плоды Валериана, корневище с корнями Ромашка аптечная, цветки Мята перечная, листья	В равных частях

На 0,5 л кипятка — 2 столовые ложки измельченного сбора. Настаивать 2—3 часа и пить по 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 2 раза в день при раздражительности, нервном возбуждении и бессоннице, наблюдаемых при отвыкании от курения. Обладает также молокогонным действием.

992

Фенхель, размятые плоды 0,5
Розмарин, листья 1

Засыпать 0,5 чайной ложки плодов фенхеля в 1,5 стакана кипятка и кипятить 10 минут. Положить в отвар 1 чайную ложку измельченных листьев розмарина и настаивать 5 минут. Процедить. Когда чай немного остынет, пить маленькими глотками, пока он теплый. Этот мягкий успокоительный чай полезен при нарастающих тревожных ощущениях.

Желудочные чаи

993

Фенхель, плоды 1
Ромашка аптечная, цветки 1
Липа, цветки 2

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки сбора. Пить по 1—3 стакана в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

994

Фенхель, плоды 1
Анис, плоды 1
Тмин, плоды 1
Мята перечная, листья 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать в виде настоя по 1/3—1/4 стакана маленькими глотками за 30 минут до еды 3 раза в день при метеоризме.

995

Фенхель, плоды
Мята перечная, листья
Золототысячник, трава
Тысячелистник, трава
} В равных частях

На 1 стакан воды — 2 чайные ложки смеси. Варить 5—7 минут, процедить. Пить по полстакана за 30 минут до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

996 *Чай, стимулирующий обмен веществ*

Фенхель, плоды 3
Бузина черная, цветки 4

Липа сердцевидная, цветки 3
Мята перечная, листья 4
Ромашка аптечная, цветки 3

На 200 мл кипятка — 10 г сбора, настоять. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день в качестве средства, стимулирующего обмен веществ при ожирении. Курс лечения 8—10 недель.

997 *Чай при аденоме простаты*

Фенхель, плоды 3
Можжевельник, плоды 8
Солодка голая, корень 3
Петрушка огородная, корень 3
Ромашка аптечная, цветки 3

Засыпать в термос (0,5 л) 2 столовые ложки сухой измельченной смеси, залить крутым кипятком, настаивать 2—3 часа, процедить, добавить мед по вкусу и пить по полстакана 2 раза в день после еды при остром воспалении предстательной железы. Настой быстро снимает боли в промежности и крестце и способствует рассасыванию воспалительного процесса в предстательной железе.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ, ИЛИ АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ

Характеристика. Однолетнее травянистое растение с прямым невысоким стеблем. Цветки крупные, неправильные, со шпорцем. Венчик состоит из пяти лепестков: два верхних — фиолетовые, два боковых — голубые и один нижний — бело-голубоватый с полосками. Высота 10—20 см. Цветет с апреля до осени. Встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части России и в Западной Сибири. Растет на лугах, по окраинам полей, сорным местам.

Выращивание. Фиалку трехцветную выращивают на садовых участках как декоративное растение. Однако она имеет также довольно богатую историю применения в целительстве. Растение морозостойкое. Почвы предпочитает нейтральные, среднеувлажненные; отрицательно реагирует на внесение свежего навоза. Размножается семенами. Посев можно проводить рано весной и летом (в июне—июле) свежесобранными семенами без предпосевной подготовки. Их высевают в бо-

роздки с уплотненным ложем на глубину 0,5 см, рядки мульчируют торфяной крошкой. По мере прорастания сеянцы прореживают.

Уборка урожая и хранение. Траву фиалки убирают во время цветения, в июне—июле, срезая растения на высоте нескольких сантиметров от поверхности земли. Сушат в тени на листе бумаги, разложив слоем в 5—7 см, периодически перемешивая. Хранят в бумажных мешках или картонных коробках.

Применение. Активными компонентами фиалки считаются флавоноидные гликозиды, слизистые полисахариды и дубильные вещества. Это потогонное, мочегонное, отхаркивающее и «кровоочистительное» средство. Помогает при аллергии. Широко применяется в травяных чаях — профилактических и лечебных.

Грудные, отхаркивающие чаи

998

Фиалка трехцветная, трава 4
Анис обыкновенный, плоды 2
Девясил высокий, корень 1
Зверобой, трава 5
Крапива двудомная, листья 2
Липа, цветки 3
Мать-и-мачеха, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Фенхель, плоды 2
Череда трехраздельная, трава 2

На 2 стакана кипятка — 2 столовые ложки измельченной смеси. Настаивать 12 часов, процедить и выпить в 3 приема при ОРЗ, гриппе, ангине, остром бронхите.

999

Фиалка трехцветная, трава
Солодка голая, корень } В равных частях
Сосна обыкновенная, почки

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Пить в виде настоя или отвара по 1/3 стакана 3 раза в день в качестве разжижающего, отхаркивающего, спазмолитического средства при эмфиземе легких.

1000

Фиалка трехцветная, трава Чабрец, трава Мать-и-мачеха, трава Девясил высокий, корень Анис обыкновенный, плоды	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Применять в виде теплого настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, инфекционных заболеваниях бронхов.

Почечные чаи

1001

Фиалка трехцветная Зверобой Пустырник Хвощ полевой	Трава, в равных частях

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Пить в виде настоя по 1 стакану 2—3 раза в день до еды при пиелонефрите.

1002

Фиалка трехцветная, трава Чистотел большой, трава Береза бородавчатая, листья Лен, семена	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки смеси. Настаивать 10—12 часов, прибавить 1 стакан кипяченой воды, варить 5 минут, процедить, положить 1—2 столовые ложки меда, размешать. При хроническом нефрите выпить за день для выведения из организма токсичных продуктов обмена. *Принимать по назначению врача.*

1003

Фиалка трехцветная, трава	3
Хвощ полевой, трава	3
Зверобой, трава	2,5
Одуванчик, корень	2,5
Крушина слабительная, кора	2,5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при почечнокаменной болезни (при фосфатных и карбонатных камнях).

1004

Фиалка трехцветная, трава		В равных частях
Любисток лекарственный, корень		
Можжевельник, плоды		

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Заварить как чай и процедить. Пить по 1 стакану в день при цистите.

1005 *Чай при подагре*

Фиалка трехцветная, трава 3
Лопух большой, корень 3
Пырей ползучий, корневище 2
Вероника лекарственная, трава 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 4—5 раз в день через 30—40 минут после еды.

1006 *Чай при ревматоидном артрите*

Фиалка трехцветная, трава	В равных частях
Береза повислая, листья	
Крапива двудомная, листья	
Петрушка огородная, корни	

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Настоять и пить по полстакана 4 раза в день.

«Кровоочистительные» чаи

1007

Фиалка трехцветная, трава 4
Паслен сладко-горький, трава 1
Череда трехраздельная, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при золотухе у детей. Используется и для ванн.

1008

Фиалка трехцветная	Трава, в равных частях
Череда трехраздельная	
Яснотка белая	
Земляника	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси; варить 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3—4 раза в день при фурункулезе, высыпаниях на коже, диатезе.

1009

Фиалка трехцветная, трава........................4
Крушина ольховидная, кора.......................3
Солодка голая, корень...............................3

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 1 час. Принимать по 2 стакана в день при диатезе.

1010

Фиалка трехцветная
Вероника лекарственная } Трава, в равных частях
Череда трехраздельная

На 1 л кипятка — 10 г смеси. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Выпить за день весь настой за несколько приемов: детям дозу уменьшить втрое. Рекомендуется при диатезе.

1011 *Противораковый чай*

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной травы фиалки трехцветной. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды при лечении рака различной локализации.

Примечание. Большие дозы и длительное употребление фиалки приводят к тошноте и рвоте, диарее и зудящей сыпи. Поэтому ее применяют в многокомпонентных сборах и в умеренных дозах.

Фиалка трехцветная — легендарное растение. В христианской мифологии трехцветную фиалку называют цветком Святой Троицы. Средневековые христиане видели в темном треугольном пятне, находящемся в центре цветка, Всевидящее Око, в окружающих разводах — сияние вокруг него. Три стороны треугольника считались тремя ликами Святой Троицы, берущими свое начало от Всевидящего Ока. А добрая вера, как известно, вдохновляет защитные силы организма и стимулирует исцеление.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с мясистым корнем. Стебель прямостоячий, высотой до 100 см. Цветки голубые. Цветет в июне—июле. Плод — семянка. Встречается повсеместно. Растет на пустырях, около дорог и канав.

Выращивание. Растение светолюбивое, засухоустойчивое, нетребовательное к условиям выращивания. Размножается семенами. Сеют в апреле—мае, всходы появляются через 8—12 дней.

Уборка урожая и хранение. Траву цикория заготавливают во время цветения, корни — основное сырье — убирают осенью на второй год после посева (отмывают, измельчают и сушат). Хранят в сухом месте.

Применение. В корнях цикория содержатся инулин, белковые вещества, жир, гликозид интибин, в цветках — гликозид цикорин. В народной медицине корень цикория применяют как сахароснижающее, желчегонное и мочегонное средство. Он улучшает пищеварение и усиливает обмен веществ, благодаря чему его рекомендуют больным сахарным диабетом.

Цикорий используют в кулинарии: корень идет для приготовления салатов, листья — для суповых заправок, гарниров, пюре. Широко известен кофе из корней цикория.

Кофейные напитки

1012

Корни цикория порезать кружочками толщиной 0,5—0,7 см и обжарить. Чем светлее обжаренные корни, тем меньше в них горечи. Совсем черные корни будут очень горькими. Степень обжарки выбирается по вкусу: можно время от времени пробовать кусочек, чтобы определить готовность. Поджаренные корни размолоть на кофемолке и заваривать как обычный кофе.

1013

Цикорий, корень	5
Ячмень, зерна	7
Соя, плоды	4
Рябина обыкновенная, плоды	4
Овес, зерна	4

1014

Цикорий, корень	5
Соя, плоды	3
Ячмень, зерна	8
Овес, зерна	4

1015

Цикорий, корень 3
Курага дробленая 1
Ячмень, зерна 3
Рожь, зерна 3
Морковь, корнеплод сушеный 1

1016

Цикорий, корень 1
Желуди 2
Морковь, корнеплод сушеный 1

1017

Цикорий, корень 1
Ядра сладкого миндаля 2
Ячмень, зерна 4
Соя, плоды 3

Приготовление напитков 1013—1017: смесь засыпать в горячую воду (1 чайная ложка на 1 стакан воды), нагреть до кипения, дать настояться и налить в стакан. Добавить по вкусу сахар и молоко.

Кофейные напитки не возбуждают нервную систему, что объясняется отсутствием кофеина. Поэтому они рекомендуются людям, страдающим гипертонической болезнью, гастритом с повышенной кислотностью, которым употребление натурального кофе противопоказано.

1018 *Травяные чаи с цикорием*

Выкопанные корни цикория вымыть, почистить, порезать на мелкие части, высушить, обжарить и перемолоть. Правильно обжаренные корни легко крошатся, имеют хорошо просохшую середину. Размолотый цикорий добавляют для крепости в травяные чайные заварки.

Желудочные чаи

1019

На 250 мл воды — около 20 г сушеных корней; прокипятить. Пить по полстакана 3 раза в день. Очищает желудок и кишечник, усиливает деятельность печени и желчного пузыря, помогает при желтухе и болезнях селезенки.

1020

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка цветущей травы цикория. Настаивать 20 минут. Рекомендуется при болезнях желудка и кишечника.

1021

Цикорий, корень 2
Можжевельник, плоды 2
Шалфей лекарственный, листья 5
Дягиль лекарственный, корень 5

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки смеси. Заварить, процедить. Пить по 1 стакану перед едой при гастрите с повышенной кислотностью.

1022 *Чай при холецистите*

Цикорий, корень Можжевельник, плоды Одуванчик, корень Дымянка, трава	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 3 чайные ложки сбора. Настоять. Пить по 1 стакану утром и вечером.

1023 *Чай при гепатите*

Цикорий, корень Хвощ полевой, трава Тысячелистник, трава Зверобой, трава	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки сбора. Настоять. Пить по 1 стакану утром и вечером.

Противодиабетические чаи

1024

Цикорий, трава Подорожник большой, листья Лопух большой, листья Хвощ полевой, трава	В равных частях

На 300 мл кипятка — 1 столовая ложка сбора. Кипятить 3 минуты, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

1025

Цикорий, листья 2
Первоцвет, листья 1
Медуница, листья 1

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка сбора. Кипятить 3 минуты, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

1026

Цикорий, корень 3
Лопух большой, корень 3
Спорыш, трава 5
Хвощ полевой, трава.................................. 5
Первоцвет, листья 5

Приготовить отвар из корней цикория и лопуха, а из травы спорыша, хвоща и первоцвета — настой (на 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси трав; кипятить 5 минут, настаивать 10 минут, процедить). Отвар из корней смешать с настоем трав. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

1027

Цикорий, корень 2
Зверобой, трава 4
Подорожник большой, листья 3
Орех грецкий, листья 1
Золототысячник, трава 1
Вода.. 1,1 л

Корень цикория отваривать 30 минут в 100 мл воды. Остальные компоненты залить 1 л кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 8—10 часов, смешать с отваром корней цикория. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

1028 *Противораковый чай*

Цикорий, корень и трава в равных частях

На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки измельченной смеси. Настаивать на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды как профилактическое и общеукрепляющее средство при онкологических заболеваниях.

Дикая и культурная формы цикория были известны древним египтянам, грекам, римлянам и использовались как овощное и

лекарственное растение. Первые сведения о культуре цикория в России с целью переработки на заменитель кофе относятся к 1800 году: впервые его начали выращивать в бывшем Ростовском уезде Ярославской губернии. Возделываемые сейчас сорта корневого цикория — Борисоглебский, Исполинский, Магдебургский.

ЧАБРЕЦ, ИЛИ ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ

Характеристика. Маленький многолетний ползучий полукустарник. Стебель стелющийся, самоукореняющийся, образует цветущие восходящие ветки. Цветки белые, розовые или фиолетово-красные, собраны в головчатые соцветия. Цветет с мая по сентябрь. В России встречается в средней полосе европейской части страны и на юге. Запасы дикорастущего чабреца незначительны.

Выращивание. Чабрец светолюбив, теплолюбив и засухоустойчив. Любит легкие черноземы с хорошей структурой, неплохо удается и на плодородных суглинистых почвах. Размножается семенами, рассадой и черенками. В районах с устойчивым снежным покровом лучшие результаты дает посев под зиму. Сеют без заделки, вразброс. Культура тугорослая, семена прорастают долго. Рыхление и прополку проводят по мере надобности. Любит подкормки.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают траву чабреца: стебли, листья и цветки. При хорошем уходе уборку растения проводят в течение сезона дважды. Сушат траву в пучках, в темном проветриваемом помещении и хранят в бумажных мешках, плотно закрытых, чтобы не выдыхалась.

Применение. Растение содержит эфирное масло сложного состава, с приятным запахом, дубильные вещества, горькие вещества белковой природы, смолу. Препараты обладают противовоспалительным, дезинфицирующим, отхаркивающим, успокоительным, мочегонным и ветрогонным, а также «кровоочистительным» действием.

Чабрец — известное пряно-ароматическое растение. Используется для ароматизации овощных, мясных и рыбных блюд, употребляется в качестве салата, для изготовления домашних настоек на травах. Широко применяется в травяных чаях.

Общеукрепляющие противопростудные чаи

1029

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки травы. Чай способен быстро остановить любой кашель. Этот напиток приносит облегчение и при желудочно-кишечных заболеваниях, и при астме.

1030

Чабрец, трава 1
Валериана, корневище с корнями 1
Мята, листья 2
Зверобой, трава 2
Чай черный байховый 10

На 1 стакан кипятка — 1—2 чайные ложки смеси. Пить в горячем виде, можно с медом. Лучше всего пить чай из фарфоровой посуды, сухой, чистой и без посторонних запахов. Это прекрасный напиток после пребывания на холоде, если вы продрогли и не можете согреться.

Витаминные чаи

1031

Чабрец, трава 1
Земляника, листья 3
Ежевика, листья 2
Костяника, листья 2

1032

Чабрец, трава 1
Шиповник коричный, плоды 3
Череда трехраздельная, трава 3
Черника, листья 2
Зверобой, трава 2
Костяника, листья 2

1033

Чабрец, трава 1
Смородина черная, листья 2
Малина, листья 6
Ясменник душистый, побеги 1

Приготовление чаев 1031—1033: на 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка смеси. Кипятить 10 минут, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить. Шиповник перед заваркой следует измельчить. По вкусу добавляют мед или сахар. Пить по 1 стакану 2 раза в день. Поливитаминные чаи при систематическом употреблении стимулируют обмен веществ, кроветворение и повышают активность защитных систем организма.

1034

Чабрец, трава 4,5
Зверобой, трава 4,5
Брусника, листья 1

Все компоненты сбора (в сухом виде) измельчить и перемешать. Заварить в фарфоровом чайнике измельченную смесь из расчета 2 чайные ложки сбора на 1 стакан воды. Залить кипятком, настаивать 8—10 минут; разлить в чашки. Отдельно подать пчелиный мед (при растворении меда чай не должен быть слишком горячим).

1035

Чабрец, трава 2
Малина, листья 5
Валериана, корневище с корнями 4
Зверобой, трава 4
Мята перечная, листья 5
Чай черный байховый 100

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка сухой измельченной смеси. Напиток богат витаминами, микроэлементами, эфирными маслами, органическими кислотами и другими полезными веществами. Улучшает функционирование нервной и сердечно-сосудистой систем, помогает избавиться от головных болей, вялости и апатии; улучшает деятельность системы пищеварения.

Успокоительные чаи

1036

Чабрец, трава 2
Смородина черная, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 1
Шиповник, плоды и листья 2

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером, добавить мед или сахар по вкусу.

1037

Чабрец, трава 2
Душица, трава 2
Пустырник, трава 1
Мята перечная, листья 1
Хмель, шишки 1

Измельченные растения (1—2 чайные ложки) засыпать в термос, залить кипятком (1 стакан), настаивать 4—6 часов. Процедить и пить по полстакана вечером или на ночь. В чай 1037 входят растения, обладающие успокаивающим действием. Располагает к хорошему настроению и крепкому сну.

1038 *«Волшебная смесь»*

Чабрец, трава	В равных частях
Розмарин, трава	
Шалфей лекарственный, листья	

Заварить 1 столовую ложку смеси в 2 стаканах кипятка. Настаивать 10 минут, процедить. Пить маленькими глотками, пока чай не остыл. При необходимости можно выпивать до 3 стаканов в день. Успокаивает и помогает при головной боли.

1039

Чабрец, трава 1
Смородина черная, листья 1
Земляника, листья 3
Ежевика сизая, листья 3
Мать-и-мачеха, листья 1
Мята перечная, листья 1

Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка. Настаивать 10—15 минут. Пить вместо чая с медом или вареньем. Прекрасное успокаивающее, витаминное, общеукрепляющее средство.

1040

Чабрец, трава 1
Смородина черная, листья 2
Малина, листья 4

Ясменник душистый, трава 1
Черника, листья 1
Крапива двудомная, листья 2

Заварить в чайнике (4 стакана) 2 столовые ложки сбора. Настоять, укутав, 10—15 минут. Пить как чай. Оздоровляющее средство.

1041

Чабрец, трава 1
Шиповник коричный, плоды 3
Смородина черная, листья 2
Череда трехраздельная, трава 3
Облепиха, листья 2
Черника, листья 2
Зверобой, трава 2
Костяника, листья 2

Заваривать и пить, как чай 1040. Поливитаминный, общеукрепляющий напиток.

Грудные, отхаркивающие чаи

1042

Чабрец, трава } В равных частях
Шалфей лекарственный, листья }

Залить 1 столовую ложку измельченной смеси 2 стаканами кипятка. Настаивать 10 минут, процедить, подсластить медом и слегка охладить. Пить по 1 столовой ложке — до 2 стаканов в день. Старинное средство от кашля и задержки мокроты.

1043

Чабрец, трава 1
Смолка поникшая, трава 1
Сосна, почки 1
Чина луговая, трава 2
Первоцвет весенний, трава 1

На 1,5 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Принимать горячим по полстакана до 7 раз в день. Хорошее средство при кашле.

1044

Чабрец, трава 1
Малина, плоды 3

Липа, цветки 2,5
Душица, трава 2,5
Ежевика сизая, листья 1
Чай черный 40

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка сухой измельченной смеси. Напиток ароматен и вкусен, богат витаминами, оказывает противовоспалительное и тонизирующее действие, повышает защитные силы организма. Особенно эффективен для профилактики и лечения заболевания бронхов и легких.

1045

Чабрец, трава .... 2 г
Эвкалипт, листья .... 5 г
Мать-и-мачеха, листья .... 10 г
Шалфей, листья .... 10 г
Мята, листья .... 10 г

Залить 10 г смеси 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Давать пить детям при сухом кашле в горячем виде 2—3 раза в день после еды. Доза — в зависимости от возраста, обычно по 50 мл.

1046

Чабрец, трава 2
Черсда, трава 5
Фиалка трехцветная, трава 1
Анис, плоды 1
Ромашка аптечная, цветки 2

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать не более 20 минут. Пить горячим с чем-нибудь сладким, лучше с медом, между приемами пищи и на ночь. Каждый раз заваривать заново, так как ромашка и череда после охлаждения теряют свои свойства. Рекомендуется при кашле аллергического происхождения, особенно у детей.

Чаи при бронхите, пневмонии и ангине

1047

Чабрец, трава 1
Череда, трава 1
Тысячелистник, трава 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Мать-и-мачеха, листья 2
Душица, трава 1

Залить 10 г смеси 200 мл кипятка. Настаивать 1 час. При спастическом бронхите давать детям по 50 мл 3 раза в день, в горячем виде после еды.

1048

Чабрец, трава	В равных частях
Мать-и-мачеха, листья	
Подорожник большой, листья	
Календула, цветки	
Мята перечная, листья	
Солодка голая, корень	

Залить 3 столовые ложки смеси 0,5 л кипящей воды. Настаивать 5—7 часов. Принимать в виде теплого настоя по полстакана 3—4 раза в день перед едой. Рекомендуется при пневмонии в период остаточных явлений.

1049

Чабрец, трава 1
Шиповник, плоды толченые 4
Зверобой, трава 2
Девясил, корень 1

На 500 мл кипятка — 10 г сбора. Настаивать 1 час. Пить горячим по 1 стакану перед сном, желательно с медом. Рекомендуется при ангине.

1050

Чабрец, трава 2
Лен, семена 2
Анис, плоды 3
Фенхель, плоды 3

На 0,5 л кипятка — 3 столовые ложки смеси. Настаивать в термосе 5 часов. Пить в теплом виде по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день. Рекомендуется также при коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

1051

Чабрец, трава 1
Шиповник, плоды 2

Сухие плоды шиповника промыть, истолочь и 7—10 минут варить на слабом огне, накрыть посуду крышкой, затем добавить траву чабреца и, настояв 10 минут, разлить в чашки. При сильном кашле, бронхите принимать по полстакана 3 раза в день. Отдельно подать мед.

1052

Чабрец, трава	В равных частях
Шалфей, листья	
Девясил высокий, корень	
Мята перечная, листья	
Эвкалипт, листья	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Принимать в виде настоя по 1/4 стакана 3 раза в день после еды. Эффективен при астмоидных бронхитах.

1053 *Чай при коклюше*

Чабрец, трава 2
Фиалка душистая, трава 1
Багульник, побеги 1
Мать-и-мачеха, листья 1
Боярышник, цветки 1

Заварить 1 столовую ложку смеси в 250 мл кипятка. Настоять. Выпить в течение дня в 5—6 приемов.

1054 *Желудочный чай*

Чабрец, трава 4
Алтей лекарственный, корень 3
Вахта трехлистная, листья 5
Дымянка аптечная, трава 2
Золототысячник малый, трава 2
Лен посевной, семена 2
Одуванчик, корень 3
Пижма обыкновенная, цветки 1
Спорыш, трава 2
Тысячелистник, трава 2
Шиповник, плоды 3

Засыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора, залить кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Рекомендуется при хроническом гастрите с повышенной секреторной функцией.

1055 *«Кровоочистительный» чай*

Чабрец, трава 4
Череда, трава 4
Фасоль, стручки 4
Тысячелистник, трава 2

Зверобой, трава 5
Пустырник, трава 5
Мята перечная, листья 3

На 2 стакана кипятка — 1 столовая ложка сбора, настоять. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при экземе, нейродермите.

Противоалкогольные чаи

1056

Чабрец, трава 2
Полынь горькая, трава 4
Тысячелистник, трава 4
Зверобой, трава 4
Мята перечная, листья 3
Дягиль лекарственный, корни 2
Можжевельник, плоды 1

Все хорошо перемешать. Засыпать 1 столовую ложку измельченной смеси в фарфоровый чайник, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10—15 минут и сразу же выпить. Пить по 1 стакану 3—4 раза в день при алкоголизме. Курс лечения 10 дней, затем сделать перерыв на 5 дней и курс повторить. Общая длительность лечения 2—8 месяцев. В течение этого срока исчезает влечение к алкоголю, улучшается сон, нормализуется состояние печени и других пищеварительных органов.

1057

Чабрец, трава 2
Щавель курчавый, корневище 2
Валериана, корневище с корнями 1
Одуванчик, все растение 1
Череда трехраздельная, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 3 часа в термосе. Принимать в виде настоя по полстакана 3—4 раза в день при запое, сопровождающемся отеками, болями в области сердца. Вызывает отвращение к алкоголю.

1058

Чабрец	3	Трава
Спорыш	2	
Полынь горькая	2	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить в виде настоя по 1 стакану 2—3 раза в день при сильной тяге к алкоголю.

Примечание. В перерывах между приемами противоалкогольных лечебных чаев неплохо попить повседневно-бытовые чаи, где чабрец отсутствует, чтобы избежать привыкания организма к этому чудесному растению.

Известно несколько сотен видов чабреца, или тимьяна. У каждого вида — свой запах. Травой набивают маленькие подушечки и кладут в постель, чтобы лучше спалось. Приятный запах чабреца облегчает засыпание, улучшает сон. Чаи с чабрецом очень ароматны и отличаются специфическим вкусом. Однако увлекаться им не рекомендуется. Легко заметить, что в рецептах чаев с чабрецом это растение присутствует в сравнительно малых количествах, так как при передозировке препаратов растения, равно как и обыденных чаев с чабрецом, могут возникать побочные явления — например тошнота. Препараты из чабреца противопоказаны при беременности, декомпенсации сердечной деятельности, болезнях печени и почек.

ЧАЙНЫЙ КУСТ КИТАЙСКИЙ

Характеристика. Небольшой вечнозеленый кустарник с мелкими упругими листьями. Цветки белые душистые. Плод — трехстворчатая кожистая коробочка.

Благодатные условия для жизни чайного куста — юг Азии, где жарко и влажно. На северных землях растет плохо. Чайный куст долговечен — может жить и плодоносить более 100 лет.

Выращивание. В России чайный куст выращивают в Краснодарском крае и в районе Сочи. Своим появлением краснодарский чай обязан прежде всего крестьянину И.А.Кошману, приехавшему в Россию с Украины. Первые партии выращены им в селении Солох-Аул, куда он переехал в 1900 году. У И.А.Кошмана нашлись последователи; в результате граница чаеводства продвинулась на север. С 1949 года организовано промышленное производство краснодарского чая.

Чайный куст можно культивировать в комнатных условиях. Разводится черенками, отводками и семенами, любит

повышенную влажность воздуха, частый и обильный полив, не выносит застоя воды под корнями.

Уборка урожая и хранение. В тропических странах чайный лист собирают на плантациях круглый год. Снимают не весь лист, а лишь флеши — самые нежные, молодые, мягкие и сочные листочки, только-только распустившиеся, а иногда еще не распустившуюся почку на кончиках побега. Из сушеного чайного листа получается зеленый чай. Основная масса заготовленного листа обрабатывается по специальной технологии. Ферментация — один из основных процессов в производстве черного чая, благодаря которому образуются его специфический вкус и аромат. Хранить чай следует в герметичной посуде, лучше в стеклянной, в сухом месте, вдали от сильнопахнущих продуктов.

Применение. В чае содержится до 130 химических веществ, обладающих биологической активностью различной степени. Приятный аромат напитку придают эфирные масла, а терпкость — танины и катехины. В чае много витаминов С и Р, есть микроэлементы: магний, марганец, натрий, кальций, кремний, калий, фосфор. К числу важных достоинств чая относится его способность тонизировать, снимать физическую и умственную усталость благодаря входящим в его состав алкалоидам — кофеину, теобромину, теофиллину.

Чай — самый распространенный вкусовой напиток. Известно множество рецептов его приготовления.

1059 *Чай по-русски*

Старая русская норма: 1 чайная ложка сухого чая на 1 стакан воды плюс 1 чайная ложка на весь чайник, независимо от его объема, при условии, что в процессе чаепития чайник будет доливаться. Если же воду в чайник не доливать, то количество единовременной закладки сухой заварки можно сократить. Хорошие черные чаи не следует заваривать более 5 минут, если они листовые, и более 4 минут, если они мелкие.

1060 *Чай по-английски*

Предварительно подогреть сухой чайник. Затем насыпать в него чай из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан воды плюс 1 чайная ложка на чайник. Тотчас же залить кипятком; настаивать 5 минут. Пока чай настаивается, в сильно разогретые чашки разлить теплое (не кипяченое) молоко — по 2—

3 столовые ложки (по вкусу), затем в молоко налить чай. Следует подчеркнуть, что англичане строго следуют правилу наливать чай в молоко, и ни в коем случае не наоборот.

1061 *Чай по-узбекски (кок-чай)*

Сухой зеленый чай засыпать в хорошо согретый чайник, залить кипятком (не более 1/4 объема чайника) и поместить на 2 минуты в открытую духовку (но не на огонь), после чего долить чайник до половины, покрыть салфеткой, а через 2—3 минуты облить сверху кипятком, долить до 3/4 объема, выдержать еще 3 минуты и долить почти доверху.

1062 *Чай при бессоннице*

Если крепкий чай бодрит, то слишком крепкий (3—4 чайные ложки заварки на стакан кипятка) — усыпляет. Не случайно в некоторых старинных медицинских книгах он упоминается как снотворное средство. Пользоваться этим чаем можно только в исключительных случаях, и только тем, кому не противопоказан крепкий чай.

1063 *Чай при простуде*

Если вы простудились, выпейте чашку крепкого свежезаваренного чая (1—2 чайные ложки заварки на стакан кипятка) с соком половинки лимона и столовой ложкой меда, лягте в постель и накройтесь теплым одеялом; 4-5 чашек такого напитка в день помогут вашему выздоровлению.

1064 *Чай при гипертонии*

Перед заваркой измельченный сухой зеленый чай слегка промойте теплой кипяченой водой, чтобы уменьшить в нем содержание кофеина, который возбуждающе действует на сердечно-сосудистую систему. Затем промытый чай залейте кипятком из расчета 3 чайные ложки заварки на 100 г воды; настаивать 10 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день после еды.

1065 *Витаминный чай*

На 1 стакан кипятка — 3—5 г измельченного сухого зеленого чая. Настаивать 10 минут. Пить не менее 3 стаканов в день. Прекрасное средство для профилактики авитаминозов и цинги.

1066 *Чай против рака*

Для профилактики рака, по мнению японских ученых, нужно выпивать за день 10 чашек (по 100 г) зеленого чая. Заварка обычная: на 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка заварки. Высокосортный байховый зеленый чай в мягкой воде следует настаивать 5—6 минут, в жесткой — 7—8 минут.

Байховому зеленому чаю не уступает в полезности плиточный зеленый чай. Порцию измельченного чая весом примерно 30 г залить 2 л свежей воды; кипятить 10 минут. Настоять и процедить.

Противолучевые чаи

1067

Рябина черноплодная, плоды .... 1 кг
Шиповник, плоды .... 1 кг
Мед .... 1 стакан
Чай зеленый

Растереть в ступке черноплодную рябину и шиповник, перемешать с медом. Полученную смесь хранить в холодильнике в закрытой стеклянной посуде. Перед употреблением 1 чайную ложку смеси и 1 чайную ложку измельченного сухого зеленого чая залить 1 стаканом кипятка; настаивать 2—3 часа. Пить теплым перед едой.

1068

Употребление зеленого чая в виде сгущенного настоя способствует улучшению здоровья при лейкемии, являющейся результатом отравления организма стронцием-90. На 1 стакан кипятка — 2 столовые ложки. Настаивать 20 минут. Пить по полстакана 3 раза в день регулярно не менее года.

Чайные бальзамы

1069

Чай черный 10
Мята, листья 2
Пустырник, трава 2
Боярышник, плоды 1
Валериана, корневище с корнями 1
Шиповник, плоды 1

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 20 минут.

1070

Чай черный	В равных частях
Жасмин, цветки	
Брусника, листья	

Сухие листья брусники, цветки жасмина и чай смешать, растереть деревянным пестиком до однородного порошка. Подготовленную «заварку» залить кипящей водой (200 мл), настаивать 8—10 минут, накрыв чайник салфеткой.

1071

Чай черный	5
Мать-и-мачеха, листья	1
Зверобой, трава	1
Душица, трава	1
Мята, листья	1
Кукуруза, рыльца	1
Липа, цветки	1
Шиповник, плоды	1
Эвкалипт, листья	На кончике ножа
Валериана, корневище с корнями	

Заваривать, как обычный чай, из расчета 1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настаивать 20 минут. Рекомендуется пить до завтрака, можно с повидлом, медом.

1072

Чай плиточный	2
Чай зеленый	5
Зверобой, трава	1
Цмин песчаный, цветки	1
Душица, трава	1
Крапива, листья	1
Мята, листья	1
Шиповник, плоды	1
Лимон, цедра	1
Боярышник, плоды	1
Красная рябина, плоды	1

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить как чай.

1073

Чай черный	3
Шиповник, плоды	2
Мелисса, листья	1

На 1 стакан кипятка — 1 десертная ложка сбора (по совету врача эта доза может быть увеличена). В течение дня выпить 1—2 стакана. Показан при пониженном тонусе организма, астеническом состоянии, после тяжелых хронических заболеваний.

1074

(диеты 2—5, 7, 8, 15)

Чай зеленый* 5
Зверобой, трава 2
Мята перечная, листья 2
Чабрец, трава 1
Толокнянка, листья 1
Шалфей, трава 2
Ромашка аптечная, цветки 1

1075

(диеты 6, 7, 7б, 7в, 14)

Чай зеленый 5
Зверобой, трава 2
Толокнянка, листья 2
Шиповник, плоды 3
Брусника, листья 1
Василек, цветки 2
Кукуруза, рыльца 1

1076

(диеты 10, 10а, 10с)

Чай зеленый 5
Мята перечная, листья 2
Валериана, корневище с корнями 1
Пустырник, трава 2
Шиповник, плоды 4
Боярышник, плоды 1
Ромашка аптечная, цветки 1

1077

(диета 11)

Чай зеленый 5
Зверобой, трава 2

---

* В рецептах 1074—1079 травы можно смешать с черным чаем. Источник: Б.Л. Смоляновский, Ж.И. Абрамова. Справочник по лечебному питанию. — СПб.: Гиппократ, 1993.

Чабрец, трава 1
Мать-и-мачеха, листья 2
Душица, трава 2
Эвкалипт, листья 0,5
Анис, плоды 2
Подорожник, листья 2
Брусника, листья 2
Шалфей, лекарственный, листья 2

1078

(диеты 10, 10а, 10с)

Чай зеленый 5
Мята перечная, листья 2
Валериана, корневище с корнями 1
Пустырник, трава 2
Душица, трава 2
Алтей, корень 2
Хмель, шишки 1
Ромашка аптечная, цветки 2

1079

(диеты 2—5, 8, 10, 10с, 15)

Чай зеленый 5
Шиповник, плоды 2
Боярышник, плоды 2
Душица, трава 2
Мята перечная, листья 1
Мать-и-мачеха, листья 2
Ромашка аптечная, цветки 2
Валериана, корневище с корнями 1
Бузина черная, цветки 1

Чайные бальзамы 1074—1079 готовят так: на 80 г чая — 20 г смеси сухих трав. Заварить из расчета 3 г смеси чая и сухих трав на 1 стакан кипятка; настаивать 10—15 минут. Можно употреблять с медом. *Продолжительность применения определяется с учетом рекомендации врача.*

1080

Чай черный

Толокнянка, листья 8
Почечный чай, листья 3
Солодка голая, корень 3

Донник лекарственный, трава 3
Мята перечная, листья 2
Элеутерококк, корень 1

Чай смешать со сбором трав в пропорции 1:2. Заварить 1—2 чайные ложки измельченной смеси в 1 стакане кипятка, настаивать 10—15 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды. Вкус чая приятный, запах — ароматический. Можно заваривать и одни травы. Рекомендуется в качестве составляющей здоровой диеты при хроническом пиелонефрите.

1081

Чай черный .... 250 г
Зверобой, трава .... 10 г
Толокнянка, листья .... 10 г
Шиповник, плоды .... 15 г
Брусника, листья .... 10 г
Можжевельник, плоды .... 5 г
Береза, почки .... 5 г
Василек, цветки .... 10 г
Кукуруза, рыльца .... 5 г

Чай и травы тщательно перемешать. Заварить бальзам так же, как и обыкновенный чай: засыпать сырье в чайник из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан воды, залить крутым кипятком, настаивать 8—10 минут. Эффективно принимать с медом. Полезен при заболеваниях почек.

1082

Чай черный .... 2 ст. ложки
Мята перечная, листья } По 0,5 ч. ложки
Ромашка аптечная, цветки } По 0,5 ч. ложки
Малина, листья } По 0,5 ч. ложки

Смешать чай с хорошо измельченными травами, залить 0,5 л крутого кипятка и настаивать в плотно закрытой посуде 8—10 минут. Пить горячим с медом, изюмом, сладкими фруктами. Стимулирует потенцию.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ

Характеристика. Однолетнее травянистое растение. Стебель прямой, красноватый, ветвистый. Цветки желтые, собраны в корзинки, расположенные на концах ветвей. Плод —

цепкие продолговатые семянки. Цветет с июля по сентябрь. Произрастает на всей территории России. Встречается в сырых местах, вдоль водоемов, по торфяникам, дренажным канавам, обочинам дорог и на огородах как сорняк.

Выращивание. Череда лучше всего развивается на почвах, верхний слой которых долгое время сохраняет влагу и не образует корки. Размещать ее на участке следует в пониженных местах, она будет расти даже на затопленном месте. Высевать можно в два срока: под зиму сухими семенами на глубину 1 см или рано весной стратифицированными семенами на глубину 2—3 см. Ширина междурядий — 45 см.

Культура череды на садовом участке вполне оправдана. Ценность череды как чаенапиточного и лекарственного растения переоценить трудно.

Уборка урожая и хранение. Убирают череду в начале цветения. Облиствленную часть растения срезают, связывают в пучки и сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Хранят сырье в бумажных мешках или в картонных коробках.

Применение. В состав череды входят: полисахариды, эфирное масло, дубильные вещества, горечи, витамин С, провитамин А (каротин), флавоноиды, микроэлементы. Растение широко используется для лечения золотухи, фурункулеза, как потогонное, мочегонное и витаминное средство, при диабете, диатезах, для улучшения обмена веществ. Если в доме ребенок, без череды обойтись трудно.

Широко применяется в травяных чаях — повседневно-бытовых, профилактических и лечебных.

Витаминные, общеукрепляющие чаи

1083

Череда, трава	В равных частях
Смородина черная, листья	
Крапива двудомная, листья	
Земляника, листья	
Ежевика сизая, листья	
Зверобой, трава	
Кипрей, трава	
Облепиха, листья	
Душица, трава	

Сухую измельченную смесь заварить в фаянсовом чайнике из расчета 1—2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка; настаивать 15—20 минут, процедить. Пить с медом.

1084

Череда, трава	В равных частях
Шиповник, листья	
Сныть, трава	
Малина, листья	
Таволга вязолистная, листья и цветки	
Огуречная трава, то же	
Вишня, листья	
Мята перечная, трава	

На заварочный чайник емкостью 4 стакана — 4—5 чайных ложек смеси. Залить кипятком, укутать и настаивать 1 час. Процедить и пить по 1 стакану утром и в обед, до приема пищи. Поливитаминный, общеукрепляющий напиток улучшает обмен веществ, на некоторых людей оказывает противоаллергическое и «кровоочистительное» действие.

1085

Череда, трава	В равных частях
Чай зеленый	
Чабрец, трава	
Смородина черная, листья	
Малина, листья	
Облепиха, листья	
Ясменник душистый, побеги	
Береза белая, листья	
Осина, листья (ферментированные)	

На заварочный чайник — 3—4 чайные ложки смеси, настаивать в тепле 10—15 минут, процедить. Пить как чай, с медом или вареньем.

«Кровоочистительные» чаи

1086

Череда, трава 1
Земляника, листья 10
Ромашка аптечная, цветки 10

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Пить регулярно, вместо чая. Простое и эффективное средство для профилактики аллергических экзем.

1087

На 500 мл кипятка — 2 столовые ложки травы череды. Настаивать, укутав, 12 часов, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день. Восстанавливает обмен веществ при кожных заболеваниях. Настой применяют для ванн, компрессов и обмываний детей при золотухе, экссудативном диатезе, сыпях, угрях, фурункулах (одновременно назначают внутрь).

1088

Череда, трава Яснотка белая, трава Фиалка трехцветная, трава Земляника, листья	В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день; детям — по 2 столовые ложки 3 раза в день при диатезе и детской экземе.

1089

Череда Вероника Фиалка трехцветная	Трава, в равных частях

На 1 л кипятка — 10 г смеси. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов. Детям дозу уменьшить втрое. Рекомендуется при диатезах и детской экземе.

1090

Череда, трава 6
Солодка голая, корень 2
Лопух большой, корень 3
Одуванчик, корень. 3
Марена красильная, корень 6

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Принимать по 1—2 стакана в виде отвара утром для лечения экссудативного диатеза.

1091

Череда, трава 3
Аир болотный, корневище 3
Брусника, листья 2
Бузина черная, цветки 2

Девясил высокий, корень 2
Зверобой, трава 3
Кукуруза, рыльца 2
Хвощ полевой, трава 2
Чистотел большой, трава 1

На 200 мл кипятка — 10 г сбора. Пить по полстакана утром и вечером после еды при псориазе в регрессирующей стадии заболевания.

1092

Череда, трава 2
Фиалка трехцветная, трава 2
Орех грецкий, листья 1
Смородина черная, листья 2
Земляника, листья 2
Тысячелистник, цветки 2
Лопух большой, корень 2
Цикорий, корень 1

Заварить 1 столовую ложку измельченной смеси в 1 стакане кипятка, настаивать в тепле 30 минут, процедить. Из корней приготавливают отвар. Принимать по 1/3 стакана 5—6 раз в день до еды при экземе, кожных сыпях.

1093

Череда, трава
Грецкий орех, листья
Земляника, листья
Фиалка трехцветная, трава
} В равных частях

На 1 л кипятка — 50 г смеси. Настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 5—6 раз в день при гнойничковых заболеваниях кожи.

1094

Череда, трава 2
Крапива двудомная, листья 3
Тысячелистник, трава 1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Пить по полстакана 6 раз в день при кожных заболеваниях, экземе. Рекомендуется делать примочки после купания с детским мылом. Полезно облиться настоем, укрыться простыней и лечь в постель не вытираясь.

1095

Череда, трава 2
Грецкий орех, листья 1
Фиалка трехцветная, трава 4
Лопух большой, корень 3
Яснотка белая, цветки 2
Тысячелистник, цветки 2
Смородина черная, листья 2
Земляника, листья 2

Все перемешать, 20 г смеси залить 1 л сырой воды и кипятить на слабом огне 10 минут. Пить ежечасно по 30 г, детям — по 1 столовой ложке. Рекомендуется при кожных заболеваниях, а также при золотухе и рахите.

Чаи при ангине

1096

Череда, трава 3
Мята, листья 10
Одуванчик, корень 3
Зверобой, трава 5
Тмин, плоды 2

На 200 мл холодной воды — 10 г сбора. Настаивать 30—40 минут. Кипятить 5—7 минут; затем настаивать в течение 1 часа. Принимать горячим по 1 стакану перед сном.

1097

Череда, трава
Шалфей, трава
Ромашка аптечная, цветки
} В равных частях

Залить кипятком (200 мл) 10 г сбора, настаивать 1 час, добавить цедру лимона. Принимать с медом в горячем виде по 50 мл 2 раза в день после еды.

1098

Череда, трава 3
Мята перечная, листья 10
Эвкалипт, листья 3
Зверобой, трава 2
Валериана, корневище с корнями 2

На 200 мл холодной воды — 10 г сбора. Настаивать 30—40 минут, кипятить 5—7 минут; затем настаивать в течение 1 часа. Принимать горячим по 200 мл перед сном.

1099 *Грудной чай*

Череда, трава 5
Душица, трава 2
Мать-и-мачеха, листья 2
Зверобой, трава 5
Мята перечная, листья 10

На 200 мл кипятка — 10 г смеси, настаивать 1 час. При бронхите с астматическим компонентом в виде горячего чая принимать по 50 мл 3 раза в день через 20—30 минут после еды. Рекомендуется для лечения детей.

Противодиабетические чаи

1100

Череда, трава 1
Черника, листья 3
Мята перечная, трава 1

Поставить на огонь воду и следить за ней; как только она начнет кипеть «белым ключом», снять воду с огня, бросить в нее измельченные травы из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан (вся трава должна быть погружена в воду) и плотно накрыть посуду крышкой. Настаивать 3—5 минут, процедить. Пить как обычный чай.

1101

Череда, трава 1
Заманиха высокая, корень 1
Хвощ полевой, трава 1
Шиповник, плоды 1
Девясил высокий, корень 1
Черника, листья 2
Зверобой, трава 1
Ромашка аптечная, цветки 1
Мята перечная, листья 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день.

1102 *Чай при артрите*

Череда, трава 2
Лопух войлочный, корень 2
Пырей ползучий, корневище 2

Вероника, трава 2
Фиалка трехцветная, трава 3

На 1 л воды — 40 г смеси. Варить 15 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день, первый раз натощак.

1103 *Противоаллергический чай*

Заваривать траву череды как обычный чай, настаивать 20 минут и пить без дозировки вместо чая и кофе несколько лет подряд. Настой должен быть золотистым. Хранению чай не подлежит. Череду нужно заготовить самим (сушить в тени): брикетированная трава эффекта не дает.

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Характеристика. Черника — листопадный ветвистый кустарничек. Высота до 30—40 см. Корневище ползучее, горизонтальное. Листья мелкие, продолговато-яйцевидные. Цветки шаровидные бело-розовые. Привлекают пчел. Цветет в мае—июне. Плоды — шаровидные, ягоды с сизым налетом. Распространена в средней и северной лесной зонах европейской части России, на Урале, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, в тундре и лесотундре.

Выращивание. Опыта культивирования черники нет. Считается, что для нее необходимы естественные природные условия, поэтому в местах произрастания черники нельзя нарушать подстилку. Собирать ее следует только руками, чтобы не повредить ветви, иначе растение засыхает. Растет черника медленно, плодоносит только на второй и третий год. Произрастает в хвойных лесах, на свежесрубленных лесосеках, встречается и по лесным прогалинам, вблизи болот. Переносит затенение. К почвам нетребовательна, влаголюбива, хотя избегает слишком сырых мест. Прекрасно растет на песчаных и глинистых почвах. С учетом этих особенностей можно подобрать подходящий участок. Замечено, что в полутенистых местах черника особенно медоносна и лучше плодоносит. Размножать чернику лучше всего отрезками корневищ. Требуется мульчирование участка компостом из перепревших листьев.

Уборка урожая и хранение. Заготовке подлежат листья и молодые отпрыски черники, а также плоды. Траву заготавливают во время цветения, ягоды — по мере полного созрева-

ния — в августе. Листья черники надо собирать до созревания плодов (в июле) — позже из них исчезает миртиллин, снижающий кровяное давление и сахар в крови. Траву сушат и хранят обычным способом, а ягоды перерабатывают.

Применение. Ягоды черники содержат дубильные, слизистые, пектиновые вещества, сахара, витамины B_1, B_2, C провитамин А (каротин), лимонную и яблочную кислоты, микроэлементы. В листьях найдены дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты, витамин С, каротин, неомиртиллин (обладает инсулиноподобным действием). Препараты черники оказывают антисептическое, витаминное, вяжущее, противовоспалительное действие, снижают количество сахара в крови, улучшают пищеварение и обмен веществ, усиливают остроту зрения.

Черника применяется в питании. Ягоды едят в свежем и консервированном виде.

Листья черники включают в состав повседневно-бытовых, профилактических и лечебных чаев.

Витаминные чаи

1104

Из листьев черники готовят отличный жаждоутоляющий и поливитаминный напиток. На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка листьев; настаивать 20 минут.

1105

Черника } Листья, в равных частях
Брусника }

На 1 стакан горячей воды — 1 столовая ложка листьев. Настаивать около 10 минут. Витаминный напиток рекомендуется также при воспалениях в области мочевого пузыря и ночном недержании мочи из-за слабости мочевого пузыря в старости.

1106

Черника, листья 2
Ежевика, листья 2
Пырей ползучий, корневище 2
Спорыш, трава 2
Земляника, листья 3
Смородина черная, листья 1

Чабрец, трава 1
Бадан, листья 4

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить по полстакана 3 раза в день. Регулирует и возбуждает деятельность желез внутренней секреции, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, почек и печени.

1107

Черника, листья 3
Костяника, трава 2
Шиповник, плоды 3
Таволга, трава 2
Кипрей, трава 1
Зверобой, трава 2

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут. Напиток светло-коричневого цвета, приятного вкуса и аромата.

Противодиабетические чаи

1108

Черника, листья
Фасоль, стручки } В равных частях
Лопух, корень

Залить 3 столовые ложки сбора 1 л кипятка, настаивать 10—12 часов, кипятить 5 минут, охладить, процедить. Выпить за 5—6 приемов равномерными порциями на протяжении дня.

1109

Черника
Земляника } Листья, в равных частях
Ежевика

Залить 1 столовую ложку сбора 300 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 10 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

1110

Черника, листья
Крапива двудомная, листья } В равных частях
Зверобой, трава

Залить 1 столовую ложку сбора 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, настоять, процедить. Пить по полстакана 3—4 раза в день перед едой на протяжении месяца.

1111

Черника, листья 3
Земляника, листья 2
Липа сердцевидная, цветки 1,5
Коровяк обыкновенный, цветки 1

Залить 1 столовую ложку сбора 250 мл кипятка, настоять, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день после еды.

1112

Черника, листья 6
Береза повислая, листья 2
Крапива двудомная, листья 1
Фасоль, стручки 1

Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

1113

Черника, листья Фасоль, стручки Зверобой, трава Одуванчик, корень и трава	В равных частях

Приготовить отвар из расчета 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день перед едой.

1114

Черника, листья 5
Брусника, листья 5
Лен посевной, семена 4
Можжевельник, плоды 4

Залить 1 столовую ложку сбора 400 мл кипятка, кипятить 10 минут, настоять, процедить. Принимать по полстакана 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

1115

Черника Крапива двудомная Одуванчик Подорожник большой	Листья, в равных частях

Залить 1 столовую ложку сбора 300 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

1116

Черника, листья 4
Пустырник, трава 1
Боярышник, плоды..................................... 1
Калина, плоды 1

Плоды боярышника и калины залить 1 л кипятка, кипятить 20 минут, процедить. Полученным отваром залить листья трав, кипятить 1—2 минуты, настаивать в темном месте при комнатной температуре 8—12 часов. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой.

Чаи при белокровии

1117

Черника, все растение	В равных частях
Брусника, то же	
Земляника, то же	
Клюква, то же	
Голубика, то же	
Сосна, пыльца и почки	
Береза, почки и молодые листья	
Зверобой, трава	

Заварить 1 столовую ложку сбора 200 мл кипятка, кипятить 2—3 минуты в плотно закрытой посуде, остудить, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды при белокровии и нарушении обмена веществ.

1118

Черника, все растение	В равных частях
Зверобой, трава	
Сосна, пыльца и почки	
Береза, почки и листья	

Заварить 1 столовую ложку сбора 200 мл кипятка, кипятить 2—3 минуты в плотно закрытой посуде, остудить, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день при белокровии, сильном недомогании и нарушении обмена веществ.

Желудочные чаи

1119

Черника, листья 3
Спорыш, трава 4

Зверобой, трава 4
Тысячелиетник, цветки 2
Цмин песчаный, цветки 2
Мята перечная, листья 1
Ромашка аптечная, цветки 1

Залить 4 столовые ложки смеси 1 л холодной воды, настаивать ночь, утром поставить на огонь, кипятить 5—7 минут, настаивать 20 минут в тепле, процедить, отжать. Пить по 1 стакану 4—5 раз в день за 30 минут до еды при гастрите с пониженной кислотностью.

1120

Черника, плоды
Мята перечная, листья
Крапива, листья
Калган, корневище
} В равных частях

Заварить 1 столовую ложку смеси 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день при поносе.

1121 *Чай при энурезе*

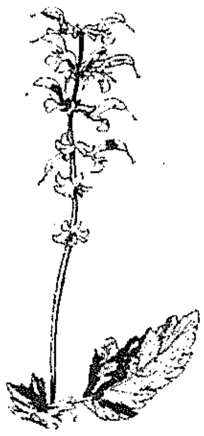
Черника, листья 2
Тысячелистник, трава 1
Льнянка, трава 1
Зверобой, трава 1
Фиалка душистая, трава 1
Шалфей лекарственный, листья 2
Синюха лазурная, корневище с корнями . 2

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Настаивать 30 минут. Принимать по 50 г 6 раз в день.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ШАЛФЕЙ МУСКАТНЫЙ

Характеристика. В природе насчитывается до 700 видов шалфея. В России культивируются два вида — шалфей лекарственный и шалфей мускатный.

Шалфей лекарственный — многолетний кустарник. В Нечерноземной зоне достигает высоты 60 см, а на юге — до 100 см. Стебель прямостоячий, ветвистый, опушенный. Листья продолговатые, черешковые. Цветки сине-фиолето-



вые или светло-розовые, собраны в ложные мутовки. Цветет в июле—августе.

В диком виде в России ни шалфей лекарственный, ни шалфей мускатный не встречаются.

Выращивание. Шалфей лекарственный размножается посевом семян в грунт, через рассаду и вегетативно — делением кустов и черенкованием. Культура зимостойка, особенно сорт Молдавский-69. Мускатный шалфей — теплолюбивое растение. Семена начинают прорастать при температуре 8—10°С, наиболее быстрые всходы появляются при 28—30°С. Однако он достаточно морозоустойчив и хорошо зимует даже в условиях Подмосковья. Оба вида шалфея к почвам нетребовательны, но лучше растут на плодородных, супесчаных и суглинистых почвах с достаточной влагообеспеченностью. Под растения лучше отводить сухие, высокие места.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают отдельно листья. Листья, предназначенные для употребления в свежем виде, срезают по мере необходимости, листья для сушки убирают в период массового цветения. Сушат в пучках либо разостланным тонким слоем на полу в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в плотных бумажных мешках или в картонных коробках.

Применение. В листьях шалфея лекарственного содержатся эфирное масло, дубильные вещества, смолы, горечи, витамины А, С и РР. Применяется как бактерицидное противовоспалительное и тонизирующее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и желудка. Шалфей мускатный также обладает противовоспалительным действием. Его применяют при заболеваниях почек, желудка, сердцебиении, а также при радикулите, ревматизме и ишиасе.

В кулинарии шалфей используют в качестве приправы к салатам, овощным, рыбным и мясным блюдам, а также для ароматизации чая, компота, при консервировании овощей.

Оба вида шалфея широко применяются в травяных чаях.

Общеукрепляющие, витаминные чаи

1122
Мята, анис, шалфей — в равных частях

1123
Шалфей, зверобой, полынь — в равных частях

1124
Шалфей, чабрец, розмарин — в равных частях

1125
Мята, анис, валериана, шалфей — в равных частях

1126
Шалфей, подорожник, зверобой — в равных частях

Заварить 1,5—2 чайные ложки смесей указанных выше трав в 1 стакане кипятка, процедить, добавить мед или неочищенный сахар. Пить медленно, небольшими глотками за 30 минут до завтрака, в полдень и в 3—4 часа дня. Очищают кровь, оказывая диуретическое (мочегонное) действие.

1127
Шалфей лекарственный, листья.................2
Лимонник китайский, побеги 2
Девясил, корень 1

Залить 10 г сбора 200 мл холодной воды, кипятить 10—15 минут, настаивать 1 час. Принимать охлажденным с корицей по 50 мл утром после еды.

1128 *Противовоспалительный чай*

Заварить 2 чайные ложки листьев шалфея в 1 стакане кипятка, настаивать 5 минут. Помогает при воспалениях в ротовой полости, болезнях желудка и кишечника, поносе, рвоте; прекращает спазмы. Чтобы смягчить слишком выраженный вкус шалфея, рекомендуется добавлять ромашку или черный чай. Если чай применяется при высокой температуре во время простуды, он должен быть более крепким, около 4 чайных ложек на стакан.

Чаи при заболеваниях горла и грудные

1129

Шалфей лекарственный, листья 2
Тысячелистник, трава 2
Мята перечная, листья 2
Мать-и-мачеха, листья 1

Залить 10 г смеси 200 мл холодной воды, кипятить 2—3 минуты, настаивать 1 час. При сухом кашле пить в горячем виде сразу после еды по полстакана 1—2 раза в день.

1130

Шалфей лекарственный, листья Душица обыкновенная, трава Бадан, листья	В равных частях

Залить 20 г смеси 200 мл холодной воды. Кипятить 15 минут, настаивать 1—1,5 часа. При кашле пить в горячем виде по полстакана 2—3 раза в день после еды.

1131

Шалфей лекарственный, листья 5
Крапива двудомная, листья 3
Сирень, почки 3
Тысячелистник, трава 3

На 750 мл кипятка — 15—20 г сбора. Настаивать 30 минут. При туберкулезе пить в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день до еды (в течение 3 месяцев). Готовить ежедневно.

1132

Шалфей лекарственный, листья 2
Мелисса лекарственная, трава 2
Земляника, листья 2
Чабрец, трава 1

Залить 2 столовые ложки смеси 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды при бронхите, бронхиальной астме, трахеите.

1133

Шалфей лекарственный, листья 3
Цикорий, корень 2
Иссоп, трава 3

Дуб, кора 1
Коровяк скипетровидный, цветки 3

Корень и кору хорошо измельчить. На 1 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Пить по полстакана 6 раз в день. Применять при хроническом бронхите, пневмонии, плохом сне, потливости, болях в сердце, возникших на фоне хронических поражений бронхолегочной системы, гепатитах. Рекомендуется ослабленным больным.

1134

Шалфей лекарственный, листья 2
Смородина черная, листья 4
Солодка голая, корень 2
Паслен дольчатый, трава 1
Полынь горькая, трава 0,5
Медуница, трава 1

На 1 л кипятка — 3 столовые ложки сбора. Настаивать 3 часа. Пить по полстакана 6 раз в день. Первую порцию (1 стакан) принять утром перед восходом солнца. Рекомендуется при тяжелых приступах бронхиальной астмы, особенно при снижении дозы гормональных препаратов.

1135

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка листьев шалфея. Настоять и пить по 1/4 стакана 3 раза в день при острых респираторных заболеваниях и затяжных бронхитах.

1136

Положить в небольшую эмалированную посуду 1 столовую ложку измельченной травы шалфея, залить 1 стаканом молока, вскипятить, настоять 30—40 минут при закрытой крышке и процедить. Затем снова прокипятить и пить перед сном при трахеите, бронхите и т.п.

1137

Шалфей лекарственный, листья 3
Тысячелистник, трава 5
Мята перечная, листья 10
Девясил, корень 2

Залить 10 г сбора 200 мл кипятка, настаивать 1,5—2 часа, процедить. Выпить в горячем виде (с медом) перед сном при першении в глотке, покашливании, фарингите.

1138

Шалфей лекарственный, листья 5
Календула, цветки 2
Череда, трава 5
Ромашка аптечная, цветки 5
Тысячелистник, трава 3

Залить 200 мл кипятка 10 г сбора, настаивать 1 час, добавить цедру лимона по вкусу. Детям давать пить с медом в виде горячего чая по 50 мл 2 раза в день после еды при заболеваниях горла.

1139

Настой шалфея (5 г на 200 мл) .... 100 мл
Настой побегов лимонника (10 г на 200 мл) .... 50 мл
Настой шиповника (10 г на 200 мл) .... 50 мл
Мед .... 15 г

Каждый настой настаивать 30 минут. Смешать, добавить мед. Напиток принимать охлажденным по 1 стакану 1 раз в день.

1140

Шалфей лекарственный, листья 3
Тысячелистник, трава 5
Мята перечная, листья 10

Залить 10 г сбора 200 мл холодной воды, довести до кипения, настаивать 1—2 часа. Пить в горячем виде с медом, по 1 стакану перед сном.

1141

Шалфей лекарственный, листья 5
Эвкалипт, листья 1
Ромашка аптечная, цветки 5
Мята перечная, листья 5

Залить 5 г сбора 200 мл холодной воды, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, перед употреблением добавить 1—2 капли пихтового масла на каждую порцию. Пить по 1 стакану в горячем виде перед сном при ангине.

1142

Шалфей лекарственный, листья 1
Чабрец, трава 2

Мята перечная, листья 1
Перец красный стручковый 1/8

На 2 стакана кипятка — 3 чайные ложки измельченной смеси. Настаивать 5 минут, процедить и подсластить медом. Пить маленькими глотками по полстакана несколько раз в день. Рекомендуется при бронхите.

Жаропонижающие чаи

1143

Шалфей лекарственный, листья.................. 2
Мята перечная, листья 1

Заварить в 1 стакане кипятка 1 столовую ложку измельченной смеси, настаивать 15 минут. Пить медленными глотками в теплом виде до 3 стаканов день.

1144

Шалфей лекарственный, листья
Шиповник коричный, плоды
Мята перечная, листья
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси. Настаивать 10 минут, процедить, подсластить медом и пить медленно, пока чай не остыл. Очень хорош при лихорадке.

1145

Шалфей лекарственный, листья.................. 1
Чабрец, трава 1
Пажитник, плоды 1
Перец красный молотый 0,25

На 2 стакана кипятка — 1 чайная ложка плодов (семян) пажитника; кипятить на слабом огне 5 минут. В отвар засыпать по 1 чайной ложке чабреца и шалфея; настаивать 10 минут. Процедить. Всыпать, размешивая, красный перец. Пить маленькими глотками в теплом виде. Мягкое жаропонижающее средство, особенно при снижении дозы гормональных препаратов.

1146 *Противоязвенный чай*

Шалфей лекарственный, листья.................. 4
Подсолнечник, лепестки 3
Полынь горькая, трава 1

Паслен черный, трава 1
Ромашка аптечная, цветки 3

На 1 л кипятка — 6 столовых ложек сбора. Принимать по полстакана 6 раз в день.

1147 *Аппетитный чай*

Шалфей лекарственный, листья 1
Рута душистая, листья 2
Дягиль лекарственный, корень 1
Золототысячник, трава 2

Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

1148 *Чай, улучшающий обмен веществ*

Шалфей лекарственный, листья Толокнянка, листья Лаванда колосковая, цветки Дрок красильный, трава Вереск обыкновенный, трава Зверобой, трава Аир болотный, корневище	В равных частях

На 1 стакан воды — 1 столовая ложка смеси. Варить 10—15 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день при подагре, артритах.

1149 *Противосклеротический чай*

Шалфей лекарственный, листья 6
Липа, цветки 2
Крапива двудомная, трава 2
Донник лекарственный, трава 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 20 минут, плотно закрыв крышкой, процедить и пить по полстакана за 30 минут до еды, лучше теплым.

1150 *Тонизирующий чай*

Шалфей лекарственный, листья 3
Цмин песчаный, цветки 2
Вахта трехлистная, листья 4
Вероника лекарственная, трава 2
Девясил высокий, корневище 1
Зверобой, трава 5

Одуванчик, корень 1
Пижма, цветки 2
Полынь горькая, трава 1
Цикорий, цветки 1

Вечером засыпать в термос (0,5 л) 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного), залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема в теплом виде за 20—40 минут до еды при нейроциркулярной дистонии гипотонического типа.

Успокоительные чаи

1151

Шалфей лекарственный, листья Ромашка, цветки Лаванда, цветки	В равных частях

Заварить в чайнике из расчета 1—2 чайные ложки сбора на 1 стакан кипятка. Настаивать 10 минут, процедить. Пить по полстакана маленькими глотками, теплым, непосредственно перед сном. Помогает при бессоннице.

1152

Шалфей лекарственный, листья 2
Пустырник, трава 2
Цикорий, корень 1

Залить 10 г сбора 200 мл холодной воды, кипятить 10—15 минут, настаивать 1 час. Детям давать с медом, в теплом виде, по 50—100 мл 2—3 раза в день после еды.

1153 *Чай при энурезе*

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка листьев шалфея. Настаивать 20 минут. Пить по полстакана 3 раза в день.

ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ

Характеристика. В России насчитывается свыше 60 видов шиповника. Шиповник коричный наиболее богат витаминами и потому чаще всего упоминается в рецептах травяных чаев. Но применяются и другие виды. Это — кустарник с красно-коричневыми блестящими ветвями и загнутыми кни-

зу шипами, расположенными попарно у основания черешка листьев. Листоносные побеги также имеют шипики. Листья сложные, непарноперистые. Цветки розовые или темно-красные. Ложные плоды ягодообразные, шаровидные, реже эллиптические, оранжево-красные, мягкие, кисло-сладкого вкуса. Цветет с мая по август. Встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части России и в Западной Сибири. Растет по речным поймам, лугам, среди кустарников, по лесным полянам, опушкам и оврагам.

Выращивание. Разводят обычно культурные сорта шиповника. Для выращивания на садовых участках можно рекомендовать сорта Воронцовский-1, Витаминный ВНИВИ, Крупноплодный ВНИВИ, Юбилейный, Позднеспелый. Посадку саженцев производят в октябре—ноябре. В лунки размером 40×40×40 см вносят по 7—8 кг предварительно перемешанного с землей хорошо перепревшего навоза, 200 г суперфосфата и 50 г калийной соли. Саженцы высаживают на площади 2,5×2,5 м.

Шиповник — светолюбивое, засухоустойчивое и достаточно морозостойкое растение. Продолжительность жизни кустов 25—30 лет. Лучшие почвы для шиповника — умеренно влажные, с мощным пахотным горизонтом, черноземные, пойменные, супесчаные или суглинистые. Урожайность культурных сортов шиповника превосходит урожайность всех других ягодных кустарников.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают плоды шиповника (по мере их созревания), а также цветки. Используют и ветки. Плоды сушат в сухом проветриваемом помещении или в сушильном шкафу, не допуская подгорания плодов. Ветки (листоносные побеги) и листья тоже сушат. Хранят сырье в бумажных мешках, картонных коробках или стеклянной таре в сухом месте.

Применение. Плоды шиповника содержат сахара, пектиновые вещества, лимонную и яблочную кислоты, витамины B_2, C, K, P, провитамин A (каротин) и др. Является поливитаминным растением. Настой плодов увеличивает выделение желчи, стимулирует функцию половых желез, останавливает кровотечения.

Плоды применяются в питании. Наиболее часто используются в чаях.

Витаминные, общеукрепляющие чаи

1154 *Шиповниковый настой*

В термос со стеклянной колбой (1 л) поместить 100 г измельченных плодов. Настаивать 6—9 часов. Пить сразу — после этого срока резко разрушается витамин С. Если используются цельные плоды, следует настаивать 35 часов и пить в течение 8 часов.

1155 *«Осенний луч»*

Шиповник, крепкий настой плодов — По 1 стакану
Клюква, сок — По 1 стакану
Смородина черная, сок — По 1 стакану
Сахар — по вкусу

Составные части перемешать, довести до кипения и слегка охладить.

1156

Шиповник, плоды 1
Чай зеленый 2

На 2 стакана воды — 1 столовая ложка свежих, очищенных от семян и волосков плодов шиповника. Варить 5 минут. В отвар засыпать 2 чайные ложки зеленого чая; настаивать 10 минут. Пить вместо чая.

1157

Шиповник, плоды 2
Рябина обыкновенная, плоды 2
Смородина черная, плоды 1
Морковь, корнеплоды сухие 2
Земляника, листья 1

Перемешать ингредиенты и использовать для заварки (плоды шиповника, рябины и смородины — сухие). Пить с молоком или со сливками.

1158 *«Путешествие в античность»*

Шиповник, плоды 2
Анис, плоды 1
Имбирь, корень 0,5

На сильном огне вскипятить 3 стакана воды. Пока вода закипает, добавить 0,5 чайной ложки измельченного корня имбиря, затем положить плоды шиповника и аниса. Кипя-

тить без крышки 5 минут. Процедить и подсластить медом по вкусу. Подавать горячим либо охлажденным со льдом.

1159

Шиповник, плоды	В равных частях
Зверобой, трава	
Цмин песчаный, цветки	
Крапива двудомная, листья	
Мята полевая, трава	
Боярышник, плоды	
Чай зеленый байховый	
Прессованные отходы чая	

Цедра лимона — по вкусу

На заварочный чайник — 5 чайных ложек смеси. Залить кипятком (4 стакана), настаивать в тепле 30 минут. Процедить. Пить вместо чая с медом или вареньем.

1160

Шиповник, листья.. 1
Ежевика сизая, листья................................. 1
Земляника, листья 2

Засыпать в фарфоровый чайник 1 столовую ложку измельченного сырья, залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 10—12 минут и пить по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день. Защищает от атеросклероза и диабета.

1161

Шиповник	4	Листья
Смородина черная	3	
Земляника	3	

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной смеси 0,5 л крутого кипятка, настаивать 10—12 минут и пить по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день. Стимулирует деятельность органов пищеварения, обменные процессы, улучшает кроветворение, обладает противосклеротическим, антидиабетическим и общеукрепляющим действием, способствует выведению токсинов и очищению организма.

1162

Шиповник, плоды и листья 3
Морошка, листья 2

Сухие плоды шиповника истолочь и смешать с измельченными листьями морошки. Вечером засыпать в термос 2 столовые ложки сбора, залить кипящей водой, а утром процедить и пить по 1/2—2/3 стакана 2—3 раза в день как общеукрепляющее, противосклеротическое и оздоравливающее средство.

1163

Шиповник, плоды	В равных частях
Малина, листья	
Смородина черная, листья	
Брусника, листья	

Вечером засыпать в термос 2 столовые ложки измельченной смеси, залить 0,5 л кипятка, утром процедить и пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Поливитаминное, общеукрепляющее, противовоспалительное, противодиабетическое и мочегонное средство.

1164

Из размолотых семян шиповника готовят чай (2 чайные ложки на 1/4 л воды). Рекомендуется пить при ишиасе, ревматизме, мочекаменной болезни, избавляет от песка и мелких камней в почках и мочевом пузыре. В течение 14 дней пить ежедневно по 3—4 стакана.

1165

Шиповник, плоды	5 ст. ложек
Яблоки, сок	1 стакан
Мед	3 ст. ложки
Вода	1 л

Залить плоды шиповника водой. Настаивать 10 минут. Затем прокипятить на слабом огне в течение 5 минут, добавить яблочный сок и мед, довести до кипения, процедить и слить в термос. Пить по 1 стакану 3—4 раза в день.

1166

Шиповник, плоды	6
Смородина черная, листья	6
Рябина обыкновенная, плоды	5
Чай черный, листья	80

Заваривать из расчета 1 чайная ложка измельченной

смеси на 1 стакан кипятка. Укрепляющий, оздоравливающий напиток.

1167

Шиповник, плоды	В равных частях
Ромашка аптечная, цветки	

Промыть 2 столовые ложки сухих плодов шиповника, залить 0,5 л кипящей воды и кипятить 7—10 минут, затем добавить 2 столовые ложки цветков ромашки, закрыть крышкой, настаивать 10—12 минут, пить с медом.

Желудочные чаи

1168

Шиповник, плоды .... 100 г
Медуница, трава .... 4 г
Лен, семена .... 6 г
Окопник, корень .... 6 г

Сбор настаивать не менее 5 часов в 1 л кипятка. Детям давать от 1 столовой ложки до 3/4 стакана (*по рекомендации врача*) 3—4 раза в день через 1 час после еды при болях и спазмах в желудке и кишечнике.

1169

Шиповник, плоды 1
Мать-и-мачеха, листья 1
Зверобой, трава 1
Душица, трава 1
Мята, листья 1
Кукурузные рыльца 1
Липа, цветки 1
Чай черный, листья 1
Валериана, корневище с корнями 1/5

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка сухой измельченной смеси. Настаивать 20 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при болях в желудке.

1170

Шиповник, плоды толченые 5
Рябина обыкновенная, плоды 5
Одуванчик, корень 3

Боярышник, цветки 2
Тысячелистник, трава 7

Заварить 2 столовые ложки сбора в 500 мл кипятка, настаивать в течение 5—6 часов в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 1,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды, добавляя 1 чайную ложку меда. Благотворно действует на работу желудка; рекомендуется при ревматизме и заболеваниях легких.

Почечные чаи

1171

Шиповник, плоды Стальник, корень Можжевельник, плоды Адонис, трава	В равных частях

Залить 1 столовую ложку сбора 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2—3 стакана в течение дня отдельными порциями при камнях в почках и мочевом пузыре.

1172

Залить 1 столовую ложку измельченных корней шиповника 400 мл кипятка. Варить в течение 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день перед едой при камнях в почках и мочевом пузыре. Рекомендуется также при снижении аппетита, желудочно-кишечных заболеваниях.

1173

Шиповник, плоды Можжевельник, плоды Айва, семена	В равных частях

На 200 мл холодной воды — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 6 часов, довести до кипения, процедить. Выпить в течение дня 1—2 стакана равными порциями. Рекомендуется при хроническом нефрите.

Чаи при заболеваниях печени

1174

Шиповник, плоды 3
Береза, листья 2

Зверобой, трава 2
Мята перечная, листья 2
Почечный чай, листья 1

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси. Нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать 4 часа, процедить. Пить в теплом виде по полстакана 2 раза в день за 30 минут до еды как желчегонное.

1175

В 0,5 л воды отварить в течение 10 минут 4 чайные ложки измельченных плодов шиповника; настаивать 24 часа, процедить, отжать, добавить сахар или мед. Пить по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день до еды (детям — по 1/4—1/2 стакана на прием) при гиповитаминозах, заболеваниях печени.

1176

Шиповник, плоды 5
Зверобой, трава 5
Цмин песчаный, цветки 6
Мята перечная, листья 3
Тысячелистник, трава 3
Лен, семена 2
Пастушья сумка, трава 2

На 0,5 л кипятка (в термосе) — 2—3 столовые ложки смеси, настаивать 10 часов. Это дневная доза — при заболеваниях печени, желчевыводящих путей и хроническом панкреатите.

1177 *Кофейный напиток*

Шиповник, семена
Лопух большой, корень } В равных частях

Семена шиповника промыть, высушить, поджарить в духовке, истолочь в ступке, смешать с порошком из поджаренных корней лопуха большого. Использовать для приготовления кофейного напитка.

1178 *Противогриппозный чай*

Шиповник, плоды измельченные 10
Ромашка аптечная, цветки 3
Крапива, листья 5
Мята, листья 5
Солодка голая, корень 2

На 200 мл холодной воды — 15 г сбора. Кипятить 2—3 минуты, настаивать 1 час. Пить с медом в горячем виде по полстакана 1—2 раза в день после еды (детская доза).

1179 *Чай при ангине*

Шиповник, плоды измельченные 2
Бадан, корневище 1
Тысячелистник, трава 1
Мята перечная, листья 2

На 200 мл холодной воды — 20 г сбора. Кипятить 20 минут. Настаивать 1 час. Принимать с медом в горячем виде по 50 мл 2—3 раза в день через 20—30 минут после еды.

1180 *Успокоительный чай*

Шиповник, плоды 4
Вероника лекарственная, трава 1
Валериана, корневище с корнями 1
Чабрец, трава 2
Пустырник, трава 2
Ежевика, цветки и листья 3
Зверобой, трава 4
Подорожник, листья 4

Заварить 1 столовую ложку сбора в 500 мл кипятка, томить в течение 30 минут (не кипятить!), процедить. Пить по 1,5 стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

История происхождения шиповника овеяна легендами. Ученые считают, что несколько десятков миллионов лет тому назад на склонах гор в зоне Ирана и Гималаев из семейства разноцветных выделился быстроразвивающийся и устойчивый сорт розы, дикорастущие виды которой назвали шиповником. Шиповник издавна пользуется славой целебного растения во всем мире. В России по указам Ивана Грозного и Бориса Годунова за плодами шиповника отправлялись специальные сборщики. Собранные плоды хранили для воинов, чтобы они были здоровыми и сильными.

ЯБЛОНЯ ДОМАШНЯЯ

Характеристика. Плодовое дерево высотой от 3 до 12 м. Листья яйцевидные, заостренные. Цветки душистые, бело-розовые. Плоды сочные, разнообразной окраски и вкуса. Известно свыше 300 районированных сортов яблонь, на-

иболее зимостойких, скороплодных, урожайных, устойчивых к болезням и вредителям, дающих плоды высокого качества.

Выращивание. Если садовый участок расположен в низком месте, с близким залеганием грунтовых вод, то саженцы яблони размещают на насыпных холмиках, а на дно посадочной ямы кладут лист шифера, затем засыпают землей, смешанной с перепревшим компостом, чтобы стержневой корень не проникал к слою грунтовых вод.

Уборка урожая и хранение. Яблоки собирают в пору созревания, осторожно, не допуская механических повреждений, и хранят в прохладном помещении. Часть идет в переработку, для получения сока и т.д.

Применение. Свежие плоды содержат различные сахара, яблочную и другие органические кислоты, дубильные вещества, минеральные соли, органические соединения железа и фосфора, витамины B_1, С, провитамин А и эфирное масло. Кожура содержит флавоноиды. Яблоки — кроветворное средство. Препятствуют образованию в организме излишков мочевой кислоты. Исправляют вялое пищеварение, слабят, увеличивают выделение мочи и желчи, уменьшают отеки и обладают противовоспалительными свойствами.

Широко применяются в питании. Яблоня — чаенапиточное растение.

Витаминные, общеукрепляющие чаи

1181

Яблоки, плоды 1
Морковь, корнеплод 1
Малина, плоды 1
Айва, плоды 3

Плоды сушеной айвы смешать с высушенными яблоками, морковью и малиной. Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка.

1182

Яблок .... 150 г
Мед .... 1 ст. ложка

Сушеные яблоки залить водой и варить около 30 минут. Затем процедить, добавить мед, размешать.

1183

Из веточек яблони получается вкусный чай, но их нужно очень тщательно мыть. Ветки всех плодовых деревьев заготавливают с тех побегов и ветвей, которые нужно будет удалить при весенней обрезке. Яблоневый чай светлый, но на вкус приятен. Из веток китайки получается горьковатый чай, хотя и более темный, чем из веток пепина шафранного. Отвар антоновки вкусный, но очень светлый.

Ветки кипятить 10—15 минут, настаивать ночь. Перед употреблением процедить, подогреть, но больше не кипятить. Подавать с сахаром или медом.

1184

Сок яблочный .... 1 л
Мята, листья .... 0,5 стакана
Сахар .... 1,5 стакана
Вода .... 1 стакан

Воду вскипятить, залить ею мяту (или душицу), накрыть крышкой, настаивать не менее 10 минут, процедить. Влить настой в сок, добавить сахар. Подавать охлажденным.

1185 *Яблочный сок с медом*

Яблоки, сок .... 1 л
Мед .... 100 г

Растворить мед в яблочном соке и пить по 1 стакану 3—4 раза в день в течение 1,5 месяца при хроническом энтероколите. В течение года повторять курс 3—4 раза.

1186 *Кроветворный чай*

Порезать 3 неочищенных яблока среднего размера, залить 1 л кипяченой воды, варить 10 минут на слабом огне, настаивать 30 минут, добавить мед по вкусу и пить при анемии.

1187 *Чай из сушеных яблок*

Засыпать в термос 3—4 столовые ложки измельченных сухих яблок, залить 0,5 л крутого кипятка и настаивать 1—2 часа, пить по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день при мочекаменной болезни, подагре и ревматизме.

Тонизирующие чаи

1188

Яблоня, листья
Слива, листья
Облепиха, листья
Шиповник, плоды и листья } В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Пить как чай.

1189

Молотый кофе
Чай черный байховый
Морковь тертая
Мед } По 1 ч. ложке
Яблоки, сок
Вода } По 1 стакану

В горячую воду засыпать чай и кофе, поставить на огонь, довести до кипения и сразу снять. В горячий яблочный сок положить тертую морковь и эту часть напитка тоже довести до кипения, снять с огня и настаивать в течение 10 минут. Оба напитка процедить, слить в одну емкость, вновь нагреть и приправить медом. Пить горячим. Рекомендуется при половой слабости.

1190

Яблоки резаные — 1 шт.
Ромашка аптечная, цветки
Смородина черная, листья
Редька тертая
Одуванчик, листья } По 1 ч. ложке
Сахар — 1 стакан

Все компоненты смешать, залить 3 л горячей воды, довести до кипения, снять с огня и настаивать 15—20 минут. Процедить и пить по 1/3 стакана в горячем виде в течение дня. Рекомендуется для усиления потенции.

ЯСМЕННИК ДУШИСТЫЙ

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с прямостоячими стеблями. Корневища развиты, листья сидячие, ланцетные, цветки мелкие, белые, душистые. Цветет в

мае—июне. Растет в средней зоне европейской части России в дубовых тенистых лесах. В сосновых борах встречается ясменник розовый. Растение имеет приятный пряно-ароматический запах, пряный и горьковатый вкус.

Выращивание. Размножается семенами или корневищами. Ясменник высевают или высаживают в гряды с междурядьями шириной 45—70 см.

Культивируют ясменник в Англии, Австрии и Венгрии. Считается, что растение нетребовательно к почвам, хотя предпочитает богатые органическими веществами супеси и не переносит кислых почв.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают траву ясменника — стебли, листья и цветки. Связывают в пучки и сушат в темном и хорошо проветриваемом помещении, лучше на чердаке. Сушить ясменник нужно быстро, тогда он сохраняет зеленый цвет. Хранят в закрытой посуде, в сухом помещении.

Применение. Трава содержит дубильные вещества, горечи, жирное масло, витамин С, эфирное масло и кумарин. Используется как успокаивающее, снотворное, мочегонное и потогонное средство. В небольших количествах употребляется в кулинарии. Сухими листьями и свежей травой приправляют овощные блюда, компоты, пудинги. Добавляют растение и в чай.

Общеукрепляющие чаи

1191

Ясменник, листья 1
Чай черный байховый 5

Сушеные листья ясменника измельчить в ступке, смешать с черным чаем и использовать как заварку.

1192

Семена просушить в духовке, поджарить, размолоть в кофемолке. Заваривать как кофе.

1193

Ясменник, трава 1
Чабрец, трава 1
Малина, листья 6
Смородина черная, листья 2

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка сбора, настаивать в течение 10—15 минут, процедить. Пить как чай, с медом или вареньем.

1194

Засыпать в термос 10—15 г травы, залить 1 л кипятка, настаивать 3—4 часа, процедить. Пить по полстакана 3—4 раза в день при заболеваниях почек, мочевого пузыря, почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, бессоннице, простуде, функциональных расстройствах сердечной деятельности, раздражительности, нарушениях обмена и болях в животе.

1195

Заварить 2 чайные ложки высушенных листьев ясменника душистого в 1 стакане кипятка. Пить охлажденным, добавить мед по вкусу. Рекомендуется при песке в моче и камнях в почках, как снотворное, «кровоочистительное», мочегонное и успокоительное средство.

1196 *Чай при желтухе*

Ясменник, трава	В равных частях
Петрушка, корень	
Подорожник большой, листья	
Репешок, трава	
Шандра, трава	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по полстакана 3 раза в день. Можно подсластить медом или сахаром.

Успокоительные чаи

1197

Ясменник, трава	В равных частях
Хмель, шишки	
Мята перечная, листья	
Мелисса, листья	
Девясил высокий, корень	
Донник лекарственный, трава	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настоять. Пить по 2 стакана в день. Дополнительное лечение при эпилепсии.

1198

Ясменник, трава 4
Чабрец, трава 2
Сушеница топяная, трава 3
Пустырник, трава 4
Ежевика сизая, листья 5

На 1 стакан кипятка — 4 столовые ложки измельченной смеси. Настаивать 2—3 часа. Принимать по полстакана 4 раза в день через 1 час после еды при повышенной нервной возбудимости и бессоннице.

1199 *«Кровоочистительный» чай*

Ясменник, трава 4
Липа мелколистная, цветки 5
Орех грецкий, листья 1

На 1 стакан кипятка — 2 чайные ложки смеси. Настаивать до полного охлаждения, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день при крапивнице.

ЯСНОТКА БЕЛАЯ, ИЛИ ГЛУХАЯ КРАПИВА

Характеристика. Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем. Стебли прямые, четырехгранные, опушенные, цветки белые, опушенные. Цветет с апреля по август, привлекая пчел. Плод — четыре трехгранных орешка, заключенные в чашечку. Встречается в европейской части России и на Дальнем Востоке. Растет в садах, тенистых местах, кустарниках, лиственных лесах и около жилищ. В городах яснотку можно встретить на цветочных клумбах как сорняк.

Выращивание. Размножается семенами и отрезками корневищ. Как и крапива двудомная, любит легкие, хорошо взрыхленные плодородные почвы. Прекрасно чувствует себя в солнечных и полузатененных местах. Не переносит низких переувлажненных участков.

Уборка урожая и хранение. Заготавливают цветки, траву яснотки — стебли, листья и цветки, иногда корневища. Траву сушат в пучках, а цветки — россыпью в темном, сухом и проветриваемом помещении. Траву хранят в бумажных мешках, а цветки — в герметично закрытой стеклянной посуде.

Применение. Цветки содержат большое количество слизи, эфирное масло, сапонины, холин, тирамин, дубильные вещества; листья — эфирное масло, слизь, дубильные вещества, сапонины, витамин С и провитамин А (каротин). Растение употребляют при хронических заболеваниях мочевого пузыря и почек, анемии, в гинекологической практике, при различных кожных заболеваниях и аллергических реакциях. Особенно эффективна яснотка при диатезе у детей. Широко применяется в профилактических и лечебных чаях, реже — в пищевых.

1200 *Чай из яснотки*

На 1 стакан горячей воды — 2—3 чайные ложки сухих цветков. Настоять. Принимать при воспалениях дыхательных путей и органов пищеварения, при болях во время месячных и белях у женщин, затруднениях и расстройствах мочеотделения у пожилых мужчин.

1201 *Общеукрепляющий чай*

Яснотка белая Тысячелистник	Цветки, пропорции по желанию

Залить 4—6 чайных ложек цветков яснотки (или смеси трав) 2 стаканами кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить. Выпить в течение суток. Рекомендуется при малокровии, нервном возбуждении, бессоннице, легочных и маточных кровотечениях, болезнях мочевого пузыря и мочевых путей, болезнях почек, желудочно-кишечных заболеваниях. Для усиления тонизирующих свойств яснотку комбинируют с тысячелистником.

1202 *Успокоительный чай*

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка цветков яснотки. Пить как чай.

«Кровоочистительные» чаи

1203

Яснотка белая Фиалка трехцветная Череда Земляника	Трава, в равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 чайная ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить в виде настоя без ограничения, лучше с медом.

1204

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка цветков и листьев яснотки. Настоять. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

1205

Яснотка белая, все растение	В равных частях
Фиалка трехцветная, трава	
Череда, трава	
Земляника, листья	

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченного сырья. Принимать 3 раза в день по 1 стакану. Рекомендуется при золотухе, фурункулезе, прыщах, сыпях, а также при малокровии у молодых людей, хронических почечных заболеваниях и болезнях селезенки.

1206

Яснотка белая, цветки 2
Череда, трава 2
Грецкий орех, листья 1
Фиалка трехцветная, трава 4
Лопух, корень 3
Смородина черная, листья 2
Земляника, листья 3

Залить 20 г сбора 1 л сырой воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 1 час. Пить по полстакана 3—5 раз в день при золотухе и рахите. Детям давать ежечасно по 1 столовой ложке, можно с медом.

1207

Яснотка белая, трава 1
Фиалка трехцветная, трава 2
Лопух, корень 3
Смородина черная, листья 2

Залить 20 г сбора 0,5 л кипятка, пить по полстакана 3—5 раз в день при заболеваниях крови и анемии.

1208

Яснотка белая, цветки 5
Аир болотный, корневище 5

Можжевельник, плоды 3
Роза, цветки 6
Солодка голая, корень 5
Фенхель, плоды 5
Пустырник, трава 5

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка измельченной смеси. Настоять. Пить теплым по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды при экземе, нейродермите.

1209

Яснотка белая, цветки Пырей ползучий, корневище Чабрец, трава Шиповник, плоды Медуница, трава Смородина черная, листья Терн колючий, цветки Рута, трава	В равных частях

Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка, настоять. Пить по полстакана 3 раза в день при пиодермитах, розовых угрях.

1210

Яснотка белая, трава 4
Череда трехраздельная, трава 4
Чистотел большой, трава 2
Фиалка трехцветная, трава 1
Бузина черная, цветки 1
Зверобой, трава 3

Высыпать в заварочный чайник 2 столовые ложки сбора, положить 1 кусочек сахара, залить крутым кипятком (0,5 л). Настоять, пить как чай.

Рекомендуется при сухой коже, склонной к экземе и появлению зудящих трещин.

Почечные чаи

1211

Яснотка белая, трава 4
Береза, листья 4
Донник лекарственный, трава 3
Земляника лесная, трава 3

Лапчатка гусиная, трава 3
Лен посевной, семена 3
Мята перечная, листья 1
Пастушья сумка, трава 3
Солодка голая, корень 4
Сушеница топяная, трава 6
Фиалка трехцветная, трава 2

Вечером засыпать в термос (0,5—0,7 л) 2 или 3 столовые ложки сбора, настаивать ночь. Выпить в течение дня в 3 приема за 20—30 минут до еды в теплом виде. Рекомендуется при лечении хронического гломерулонефрита, нефротическом синдроме.

1212

Яснотка белая, цветки
Тысячелистник, трава
Толокнянка, листья
} В равных частях

На 1 стакан кипятка — 1 столовая ложка сбора. Настаивать 30 минут в теплом месте, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день до еды при цистите.

Желудочные чаи

1213

Яснотка белая, трава
Калган, корневище
Спорыш, трава
Подорожник большой, листья
Ежевика сизая, листья
} В равных частях

На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка смеси. Настаивать в термосе 1—2 часа и принимать до еды по полстакана 4—5 раз в день при поносах с кровью.

1214

Траву (2 веточки) залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут. Когда вода позеленеет, выпить всю дозу. Двух стаканов настоя достаточно для облегчения приступов сильного колита.

1215 *Чай при гепатите*

Яснотка белая, цветки 3
Ромашка аптечная, цветки 4

Земляника, сухие плоды ... 4
Шиповник, лепестки ... 4
Хвощ полевой, трава ... 6
Цмин песчаный, цветки ... 6
Береза, листья ... 2
Календула, цветки ... 3

На 3 стакана кипятка — 2 столовые ложки смеси. Настаивать 2 часа. Пить по 150 г 3 раза в день за 30—40 минут до еды при хронических гепатитах.

1216 *Кровоостанавливающий чай*

Залить 3 столовые ложки цветков 1 л кипятка, настаивать 1—2 часа. Пить по 2/3—1 стакану 3—4 раза в день, можно с медом. Рекомендуется при геморроидальных и других кровотечениях.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Аврутин А. Ю. Любовные снадобья. — Минск: Красико, 1992.

Алексейчик Н. И., Санько В. А. Природы щедрые дары. — Минск: Полымя, 1992.

Андейчук В. Домашние заготовки. — СПб.: Акция, 1995.

Ануфриева Г. Г. Домашний лечебник. — Пермь: Треугольник, 1994.

Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. — М.: АН СССР, 1983.

Благов В. И. Травник для детей. — М.: Синтаксис, 1991.

Благов В. И. Травы исцеляющие. — М.: Синтаксис, 1991.

Виноградов В. М. и др. Лекарственные растения в лечении заболеваний: сердечно-сосудистой системы; органов пищеварения; органов дыхания и носоглотки. — Л.: Знание, 1991.

Волынский Б. Г. и др. Растения в медицине. — Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 1988.

Воронина Г. А., Воронина А. В. Травы русской народной медицины. — М.: Экспрессинтерком, 1990.

Все о чае. — М.: Лотос, 1990.

Глухов М. М. Важнейшие медоносные растения и способы их разведения. — М.: Новая деревня, 1929.

Горбунова Т. А. Лекарственные растения: рецептурный справочник. — М.: Аргументы и факты, 1994.

Горен М. Путь к здоровью и долголетию / Пер. с иврита. — М.: Селф, 1992.

Губергриц А. Я., Соломченко Н. И. Лекарственные растения Донбасса. — Донецк: Донбас, 1990.

Гусев А. М. Целебные овощные растения. — М.: Изд-во МСХА, 1991.

Даников Н. И. Исцеление возможно: народная медицина против рака. — М.: Лабиринт, 1993.

Дехтяр Б., Тумаэй М. Живительная сила чая. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1995.

Дмитриева Т. Н., Дмитриева И. В. Ночное недержание мочи у детей. Лечение травами. — Н. Новгород: НМИ, 1992.

Донцов В. В., Донцов И. В. Лекарственные растения и продукты пчеловодства. — Н. Новгород: Флокс, 1992.

Дудченко Л. Г., Козьяков А. С., Кривенко В. В. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения. — Киев: Наук. думка, 1989.

Дудченко Л. Г., Кривенко В. В. Плодовые и ягодные растения — целители. — Киев: Наук. думка, 1987.

Дунаевский Г. А., Попик С. Я. Овощи и фрукты в питании здорового и больного человека. — Киев: Здоровія, 1990.

Ефимов А. С., Щербак А. Р. Фитотерапия ожирения и сахарного диабета. — Киев: Наук. думка; Феникс, 1993.

Жоголев Д. Т. и др. Дикорастущие растения и грибы в медицине и кулинарии. — М.: Воениздат, 1994.

Завражнов В. И., Катаева Р. И., Хмелев К. Ф. Лекарственные растения, лечебное и профилактическое использование. — Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 1993.

Замятина Н. Г. Кухня Робинзона / Ин-т технолог. исслед. — М.: 1994.

Зауге Ю. Природа — наш доктор / Пер. с нем. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1994.

Иванов В. И. Растительные лекарственные средства в народной медицине. — М.: Воениздат, 1992.

Игнатов В. П. Напитки в вашем доме. — М.: РИМЭКС, 1993.

Йорданов Д. и др. Фитотерапия / Пер. с болг. — София: Медицина и физкультура, 1976.

Ковалев В. И., Сербин А. Г. 1000 рецептов из лекарственных трав. — Киев: Полиграфкнига, 1992.

Ковалева Н. Г. Лечение растениями. — М.: Медицина, 1972.

Колбасина Э. И. и др. «Лесные незнакомцы» в нашем саду. — М.: Моск. рабочий, 1988.

Корсун В. Ф. Фитотерапця псориаза. — Минск: Навука і тэхніка, 1993.

Кортиков В. Н., Кортиков А. В. Секреты целебных трав. — Минск: Белмаркет, 1995.

Корчан В. Л., Кулемза К. Б. Тайны народной медицины. — М.: Талисман, 1993.

Кощеев А. К., Кощеев А. А. Дикорастущие съедобные растения. — М.: Колос, 1994.

Кузнецов С. М. Легенды о целебных растениях. — Краснодар: Кн. изд-во, 1971.

Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. — М.: Высш. школа, 1992.

Куреннов П. М. Русский народный лечебник / Пер. с англ. — М.: АРТ-ПРЕСС Лтд, 1992.

Лавренова Г. В. и др. Лечение детей средствами народной медицины. — М.—СПб.: АСТ-ПРЕСС, 1995.

Ладыннна Е. А. Травник для всех. — М.: Мосгорпечать, 1993.

Лекарство на грядках. — М.: ВИЛР, 1990.

Лившиц И. А. Природы мудрые советы. — Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1992.

Литвина И. И. Три пользы. — М.: Физкультура и спорт, 1989.

Литвина И. И. Кулинария здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1994.

Лихарев В. С. Лекарства с огорода. — Саратов: Приволж. изд-во «Детская книга», 1993.

Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1993.

Машанов В. И., Покровский А. А. Пряно-ароматические растения. — М.: Агропромиздат, 1991.

Медицинский, сельскохозяйственный астрологический календарь Александра Зараева. — М.: Сириус, 1991.

Муханова Ю. И., Хомякова Е. М. Пряная зелень на грядках. — М.: Моск. рабочий, 1991.

Непокойчицкий Г. А. и др. Энциклопедия народной медицины. — М.: Автоматизация, наука, связь, 1992.

Нестеровская А. Ю., Рендюк Т. Д., Спешилов Л. Я. Целебные растения вашей звезды. — М.: Армада, 1995.

Николайчук Л. В., Жигар М. П. Целебные растения. Лекарственные свойства, кулинарные рецепты, применение в косметике. — Харьков: Прапор, 1991.

Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Киев: Медиздат УССР, 1959.

Нуралиев Ю. Лекарственные растения. — Душанбе: Маориф, 1988.

Остапчук И. Ф. Фитотерапия заболеваний почек и мочевыводящих путей. — Киев: Укр. Совет. Энцикл. им. М. П. Бажана, 1991.

Пастушенков Л. В. и др. Лекарственные растения. — Л.: Наука, 1991.

Перевозченко Н. И. Лекарственные растения в современной медицине. — Киев: О-во «Знание» УССР, 1990.

Петков К. Современная фитотерапия / Пер. с болг. — София: Медицина и физкультура, 1988.

Петров М. Г., Морохова Л. Ф. Домашний лазарет, или 500 рецептов народной медицины. — Новгород: Русск. провинция, 1991.

Подымов А. И., Суслов Ю. Д. Лекарственные растения Марийской АССР. — Йошкар-Ола: Марийск. кн. изд-во, 1990.

Полевичек Г. И. Чай: удовольствие и целебность. — М.: Маркетинг, 1992.

Полуденный Л. В., Журавлев Ю. П. Лекарственные растения на приусадебных участках. — М.: Моск. рабочий, 1989.

Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Кемерово: Кемеров. кн. изд-во, 1974.

Протасеня Н. И., Василенко Ю. В. Лекарственные сборы. — Симферополь: Таврiда, 1992.

Прутский Ю. Н. Рецепты здоровья. — Минск: Ураджай, 1995.

Рабинович А. М. Лекарственные растения на приусадебном участке. — М.: Росагропромиздат, 1989.

Рендюк Т. Д., Спешилов Л. Я., Исхаков Н. Г. Оздоровительные чаи. — М.: Марка Лашур, 1993.

Решетникова А. В., Семчинская Е. И. Лечение растениями. — Киев: Феникс, 1993.

Сахарова С. Ю. Домашний повар, или Калинкины записки для начинающих кулинаров. — М.: Молодая гвардия, 1991.

Свиридонов Г. М. Напитки здоровья. — М.: Детск. книга, 1990.

Сельченок К. В. Тайны восточной медицины. — Воронеж: МОДЭК, 1994.

Сельченок К. В. Эзотерическое целительство. — Воронеж: МОДЭК, 1994.

Семашко Е. Н. Домашний доктор. — М.: Физкультура и спорт, 1993.

Семенова Г. В. Астрологический травник. — Минск: Сэр-Вит, 1994.

Синяков А. Ф. Рецепты народной медицины. — М.: Физкультура и спорт, 1994.

Смоляновский Б. Л., Абрамова Ж. И. Справочник по лечебному питанию. — СПб.: Гиппократ, 1993.

Соболева Л. С., Крылова И. Л. Зеленая аптека Татарии. — Казань: Татар. кн. изд-во, 1990.

Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. — М.: Медицина, 1988.

Сорокина Т. С. История медицины. — М.: Изд-во Российск. ун-та дружбы народов, 1992.

Спешилов Л. Я., Ларионов Л. В., Рево В. В. Травы здоровья. — М.: Терра, 1992.

Стрижев А. Н. Лесные травы. — М.: Лесн. промышленность, 1975.

Чупин С. П. Секрет женской привлекательности. — Рига: Импакт, 1992.

Шедо А., Крейча И. Пряности / Пер. с чеш. — Братислава: *Priroda*, 1983.

Шереметьев В. Д. 33 рецепта для мужчин. — М.: Издатель, 1991.

Шимин Е. Н. Лекарства на грядке. — Калинин: Калинин. правда, 1990.

Эйдельнант А. С. Все об облепихе. — М.: О-во «Знание» РФ, 1992.

Энциклопедия питания и врачевания, составленная личным лекарем Ея Императорского Величества Екатерины II проф. Н. Амбодиком в 1784 году. — СПб.: Б-ка «Звезды», 1993.

Ягодка В. С. Лекарственные растения в дерматологии и косметике. — Киев: Наук. думка, 1992.

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ

Профилактические и лечебные чаи

А

АВИТАМИНОЗЫ — 097, 098, 100, 101, 103—105, 155, 157, 175, 176, 198, 206—210, 213, 215, 216, 218—220, 327, 328, 330, 352, 354—356, 437, 483, 484, 520, 521, 525, 562—564, 640, 805—814, 831—848, 862, 887, 888, 1031—1033, 1039, 1041, 1065, 1083—1085, 1101, 1104—1107, 1154, 1157, 1163, 1181

АЛКОГОЛИЗМ — 163, 201, 220, 245, 962—964, 1056—1058

АЛЛЕРГИЯ — 027, 232—235, 265, 417, 793, 819, 880, 1102, 1103

АНГИНА — 455—458, 475, 478, 479, 547, 561, 756, 926, 1028, 1049, 1096—1098, 1138—1141, 1179

АНЕМИЯ — 104, 106, 119, 122, 278, 314, 330, 360, 361, 371, 486, 487, 523, 605, 633, 640, 1186, 1205, 1207

АППЕТИТА ОТСУТСТВИЕ — 554, 600, 676, 697, 698, 734, 848, 954, 960, 978, 1058, 1147, 1172

АРТРИТ, ПОЛИАРТРИТ — 286—288, 422, 853, 857, 861, 929, 930, 933, 1005, 1102, 1148, 1164

АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ — 057, 084, 294, 336, 473, 576, 803, 872—877, 961, 1029, 1030, 1032, 1134

АТЕРОСКЛЕРОЗ — 031—035, 040, 041, 059, 085, 115, 116, 156, 166, 213—215, 218, 219, 315, 319, 321, 323, 329, 330, 338, 343, 402, 417, 494, 525, 609, 610, 725—727, 755, 756, 762, 804, 987, 1078, 1149, 1160, 1162

Б

БЕЛОКРОВИЕ — 105, 486, 490, 691, 794, 830, 1117, 1118, 1207

БЕССОННИЦА — 040, 041, 062, 063, 066, 073—075, 077, 131,

134, 145, 159, 160, 162, 170, 217, 237—239, 293, 310, 311, 313, 391—393, 497—500, 504, 620, 628, 637, 698, 709, 710, 724, 767—769, 914, 921, 981, 1037, 1062, 1151, 1194, 1195, 1198, 1215

БРОНХИТЫ — 054, 121, 135, 147, 167, 177, 270, 292—294, 304, 336, 344, 411, 459, 471, 472, 474, 475, 485, 576, 636, 672, 787, 811, 864, 866, 878, 998, 1047, 1051, 1057, 1099, 1132, 1133, 1135, 1136, 1142

Г

ГАСТРИТ (повышенная и нормальная кислотность) — 002, 029, 101, 107, 113, 127, 203, 254—257, 259, 261, 274, 297, 344, 357, 437, 481, 550, 551, 653, 661, 668, 672, 732, 733, 773, 774, 862, 958, 961, 962, 979, 982, 995, 1013—1017, 1021, 1054, 1079

ГАСТРИТ (пониженная кислотность) — 305, 308, 323, 417—419, 591, 662, 663, 680, 682, 683, 685, 804, 1074, 1119, 1146

ГЕМОРРОЙ — 273, 528, 804, 1083

ГЕПАТИТЫ — 094, 200, 293, 556, 596, 650, 652, 687, 735, 845, 846, 963, 1023, 1074, 1079, 1133, 1214

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ — 039—042, 116, 323, 326, 338, 401, 402, 431—435, 609, 610, 612, 614, 625, 719—722, 725, 762, 799, 800, 915, 916, 1013—1017, 1064

ГИПОТОНИЯ — 001, 164, 248, 249, 269, 466, 606, 759, 911, 952, 1150

ГЛИСТЫ — 645—649, 656, 684, 784, 785

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ — 150, 161, 310, 313, 394, 402, 530, 560, 606, 609, 610, 612, 628, 633, 755, 756, 761, 937

ГРИПП, ОРЗ — 168, 220, 282, 412—416, 455—457, 479, 485, 561, 634, 863, 879, 926, 934, 998, 1135, 1143—1145, 1178

Д

ДИАБЕТ САХАРНЫЙ — 106, 115, 169, 178—181, 213—215, 219, 223—226, 263, 264, 331, 421—424, 585—587, 589, 590, 705, 713, 820—825, 950—952, 1024—1027, 1100, 1101, 1109—1116, 1160, 1163

ДИАТЕЗЫ — 140, 234, 265, 426, 584, 859, 1007—1011, 1087—1090, 1095, 1205, 1206

ДЫХАТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ — 005, 054, 080, 121, 135, 147, 148, 167, 177, 270, 271, 280, 291—294, 304, 319, 320, 333, 336, 378, 385, 411, 417, 436, 459, 470—472, 474—476, 485, 573, 574, 576, 628, 635, 636, 672, 741, 742, 787—789, 803, 811, 817, 863—870, 872—875, 878, 879, 909, 910, 998—1000, 1044, 1047, 1048, 1050—1052, 1099, 1129—1134, 1136, 1137, 1142, 1200

Ж

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ — 002, 004, 012—014, 018—022, 029, 087, 092, 094, 101, 141—144, 149, 152—154, 169, 185—187, 203, 246, 254—257, 259, 261, 262, 272, 275, 283, 284, 291, 305, 308, 309, 316, 344, 345, 357, 395, 418, 419, 443, 445, 463, 469, 480, 481, 504, 505, 515, 532, 548—553, 572, 734, 765, 772—778, 795, 804, 855, 862, 879, 881, 901—903, 932, 944, 955, 959, 961, 962, 970, 978, 979, 981, 982, 985, 1020, 1021, 1029, 1054, 1079, 1119, 1128, 1146, 1168—1170, 1172, 1185, 1194, 1201, 1213

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ — 082, 231, 359, 603, 651, 738, 780, 826, 894, 896, 897, 954, 1071, 1074, 1194

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ — 081, 083, 134, 170, 204, 205, 242, 380, 432, 462, 482, 707, 801—804, 886, 917, 968, 969, 1200

З

ЗАПОРЫ — 094, 136, 356, 372, 390, 571, 630, 818, 882—885, 941—943, 978, 1078

ЗОБ — 014, 040, 369, 489, 616, 723, 734, 755

ЗОЛОТУХА — 140, 234, 265, 426, 584, 859, 1007—1010, 1087—1089, 1091, 1095, 1205, 1206

К

КАШЕЛЬ — 030, 113, 122, 123, 127, 128, 135, 147, 270, 280, 292,

320, 333—335, 337, 385, 408, 417, 436, 470—472, 477, 482—485, 636, 741, 867, 869—871, 874, 878, 990, 1042—1046, 1051, 1129, 1130, 1137

КИШЕЧНИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОЛИТЫ — 022, 038, 087, 101, 112, 113, 127, 149, 154, 169, 184—186, 246, 256, 262, 272, 291, 299—301, 310, 323, 344, 358, 376, 377, 469, 480, 660, 734, 775—777, 782, 783, 830, 883, 945—947, 980, 990, 994, 1019, 1020, 1074, 1079, 1168, 1172, 1185, 1214

КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ — 116—118, 138, 140, 232—235, 265, 266, 363—368, 370, 425—428, 488, 523, 569, 570, 584, 607, 608, 640, 671—674, 747, 748, 757, 789, 791, 792, 819, 856, 859, 912, 972, 973, 1007—1009, 1055, 1086—1095, 1102, 1199, 1203—1205, 1208—1210

КОКЛЮШ — 635, 636, 961, 964

КРОВОТЕЧЕНИЯ — 086, 087, 111, 246, 289, 298, 362, 374, 376, 378, 384, 553, 660, 666, 667, 804, 953, 959—971, 1201, 1216

Л

ЛУЧЕВАЯ БОЛЕЗНЬ — 324, 490, 691, 794, 1067, 1068, 1117, 1118

М

МОЛОКОГОННЫЕ — 008, 009, 137, 940, 954

Н

НАСМОРК, РИНИТ — 880, 934, 935

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ, ЭНУРЕЗ — 047, 182, 188, 221, 222, 267, 385, 1105, 1121, 1153, 1200

НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ — 003, 060—063, 065, 066, 075, 120, 122, 131—134, 140, 146, 150, 159—163, 173, 174, 187, 204, 236, 237, 242, 243, 319, 392, 393, 460, 465, 500—502, 504, 531, 546, 559, 595, 596, 599, 606, 613, 614, 618—624, 628, 638, 698, 701—704, 708, 709, 712—715, 718, 724, 729—731, 763, 797—799, 889, 908, 909, 1152, 1194, 1195, 1197, 1198, 1201, 1202

НЕФРИТ, ПИЕЛОНЕФРИТ — 087, 088, 324, 325, 510, 593, 639, 854, 890, 895, 1001, 1002, 1074, 1075, 1080, 1173, 1211

О

ОЖИРЕНИЕ — 254, 604, 679, 996, 1004, 1079

П

ПЕЧЕНИ ЗАБОЛЕВАНИЯ — 093—096, 113, 114, 150, 199, 200, 230, 231, 258, 260, 295, 316, 419, 495, 514, 557, 558, 582, 583, 601—603, 645, 654, 686, 689, 690, 717, 735—739, 744, 778—781, 804, 896, 897, 900, 963, 981, 1074, 1174—1176, 1194, 1196, 1215

ПНЕВМОНИЯ, ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ — 080, 177, 270, 293, 294, 304, 336, 379, 508, 573, 576, 879, 1048, 1133

ПОДАГРА — 049, 213, 288, 628, 860, 1005, 1075, 1148, 1187

ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПАНКРЕАТИТ — 094, 555, 604, 651, 738, 775, 898, 899, 986, 1176

ПОЛОВОЕ БЕССИЛИЕ, ИМПОТЕНЦИЯ — 154, 202, 220, 245, 247, 248, 253, 329, 641—644, 728, 729, 829, 858, 889, 975, 1082, 1189, 1190

ПОНОС — 014, 030, 091, 106, 107, 111, 127, 186, 187, 247, 273, 283, 284, 296, 297, 299, 301, 308, 309, 356, 374—377, 381, 384, 436, 437, 482, 553, 558, 667, 699, 830, 958, 1120, 1128, 1213

ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ — 014, 025—028, 048, 068, 078, 087, 113, 184, 227—229, 231, 316, 325, 339, 469, 506—513, 517, 526, 527, 574, 579—581, 591, 593, 615, 639, 669, 706, 734, 743, 804, 815, 816, 851—854, 862, 890—892, 895, 927, 928, 953, 954, 964, 966, 1001—1003, 1074, 1075, 1080, 1081, 1164, 1171—1173, 1187, 1194, 1195, 1201, 1205, 1211

ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ — 023, 026, 043, 048, 074, 079, 127, 150, 228, 231, 232, 339, 506, 509, 513, 517, 522, 526, 527, 580, 581, 615, 706, 742, 743, 816, 851—854, 862, 894, 895, 927, 928, 954, 964, 984, 1003, 1075, 1164, 1171, 1172, 1187, 1194, 1195

ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА — 507, 670, 965, 966, 997

ПРОСТУДА — 007, 010, 011, 018, 019, 055, 056, 092, 127, 168, 195, 220, 246, 281, 307, 344, 408—411, 415, 455—457, 463, 475, 478, 479, 561, 574, 575, 630, 645, 786, 830, 863, 867—871, 925, 928, 935, 936, 954, 1030, 1063, 1128, 1138, 1142—1145, 1194

Р

РАК — 006, 219, 306, 429, 617, 659, 699, 744—746, 938, 939, 1001, 1008, 1066

РАХИТ — 1095, 1206

РЕВМАТИЗМ — 282, 285, 449, 594, 628, 814, 827, 830, 860, 917, 926, 929—931, 1164, 1170, 1187

С

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ — 031, 039—041, 063, 064, 106, 143, 293, 348, 396, 402, 403, 417, 442, 502—504, 524, 568, 580, 591, 599, 613, 614, 628, 711, 713, 716—718, 723, 762—764, 814, 956, 957, 987, 1075, 1078, 1079, 1194

Т

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ — 111, 127, 270, 278, 294, 336, 385, 485, 742, 878, 909, 910, 1077, 1131, 1170

Х

ХОЛЕЦИСТИТ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ — 093, 094, 113, 230, 260, 275, 344, 557, 558, 688, 734, 739, 963, 1022, 1074, 1079

Э

ЭКЗЕМА — 116, 233, 234, 265, 266, 366—368, 426, 428, 488, 607, 608, 757, 790—792, 819, 973, 1002, 1055, 1086, 1088, 1089, 1092, 1094, 1208

ЭПИЛЕПСИЯ — 061, 120, 132, 133, 341, 618, 619, 625, 638, 798, 1197

Я

ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ — 003, 029, 087, 149, 187, 203, 259, 262, 272, 276, 277, 298, 308, 480, 552, 577, 578, 664, 665, 672, 681, 699, 730—733, 756, 777, 827, 878, 901, 979, 992

Повседневно-бытовые чаи и кофейные напитки

ВИТАМИННЫЕ — 021, 024, 031—036, 043, 051, 052, 067, 097—101, 103—105, 129, 134, 152, 154—157, 175—177, 196, 198, 206—220, 327—330, 340—345, 348, 352—359, 369, 398—400, 437, 440, 449—453, 483, 484, 520, 521, 535, 562—564, 631, 632, 640, 805—814, 831—848, 860, 862, 887, 888, 918, 919, 922, 923, 1031—1035, 1039, 1041, 1083—1086, 1104—1107, 1154—1157, 1163, 1167, 1181

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ — 001—023, 031—033, 036, 044—046, 050, 053, 067, 069—071, 076, 088, 089, 108, 109, 116, 124, 125, 128, 134, 142, 151—153, 166, 171, 172, 190, 191, 193, 196, 197, 215, 246, 250, 266, 278, 279, 282, 290, 291, 294, 302, 310, 316—318, 322, 332, 342, 345—347, 373, 382, 383, 386—388, 408, 440, 441, 443, 446—449, 453, 454, 456—459, 462, 482, 516—519, 529—531, 538, 539, 543, 544, 565—567, 597, 598, 609, 626—629, 640, 655, 657, 658, 678, 727, 740, 750, 752, 753, 785, 814, 832, 848—850, 879, 887—889, 918—924, 979, 1018, 1029, 1030, 1039—1041, 1070—1072, 1074—1079, 1083, 1086, 1102, 1103, 1106, 1107, 1122—1127, 1154, 1156, 1158—1160, 1162—1167, 1181—1185, 1191, 1193

ТОНИЗИРУЮЩИЕ — 001, 014—019, 067, 072, 077, 090—092, 101—103, 154, 163—165, 174, 177, 189, 195, 206—210, 214, 244—247, 250—252, 268, 269, 328, 329, 346, 397, 398, 400, 404—407, 420, 430, 438—441, 444, 450—452, 463, 464, 467, 468, 483, 517—519, 529, 530, 592, 606, 641, 643, 644, 749—751, 754, 757—760, 765, 796, 829, 858, 1059—1061, 1070, 1073, 1077, 1188—1190

УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ — 056, 060, 063—065, 073—075, 097, 112, 120, 130, 131, 134, 141—143, 145, 146, 151, 158, 159, 161, 170—173, 187, 192, 194, 217, 236, 243, 310—313, 347, 387, 389, 391—393, 399, 435, 445, 460, 461, 491—494, 496—501, 532—537, 545, 546, 595, 618, 628, 637, 766, 768, 770, 771, 886, 948, 949, 988, 989, 991, 992, 1035—1040, 1069, 1180, 1201, 1202

КОФЕЙНЫЕ НАПИТКИ — 030, 037, 110, 126, 139, 140, 303, 331, 349—351, 420, 425, 576, 588—590, 597—599, 675, 820—822, 828, 950, 951, 1012—1017, 1177, 1192

КОММЕНТАРИЙ

В указателе перечислено около 60 заболеваний, для профилактики и лечения которых рекомендуются соответствующие рецепты описанных в книге травяных чаев. В основном это «зодиакальные» заболевания, т. е. болезни, типичные, как установили астрологи, для знаков Зодиака (см. ч. II) и системно связанные между собой. Поэтому поиск рецепта *своего* травяного чая, полезного при «зодиакальном» заболевании, не составляет особой трудности.

Несколько сложнее отобрать из «зодиакальных» рецептов те прописи, которые, кроме того, рекомендуются либо могут быть рекомендованы для профилактики или лечения второй болезни, возможно, не свойственной вашему знаку Зодиака. Поливалентность целебных растений и сборов из них позволяет решить и эту задачу.

Ряд рецептов рекомендуется авторами при многих заболеваниях. Возьмем, к примеру, рецепт чая № 1201, где основу сбора составляет яснотка. Чай рекомендуется народной медициной при малокровии, нервных возбуждениях, бессоннице, легочных и маточных кровотечениях, болезнях мочевого пузыря и мочевых путей, почек, желудка и кишечника; иначе, одновременно при болезнях различных систем организма.

Важно, чтобы растения чая принадлежали вашей планете.

При этом вовсе не обязательно, а порой даже и не нужно стремиться к тому, чтобы это были все растения, входящие в сбор. Достаточно, чтобы таковыми были только те, которые либо составляют основу чая, либо являются коррегентными добавками.

Основой травяного чая, включая коррегентную добавку из пряно-ароматических растений, можно считать до двух третей состава сбора из растений вашей планеты, которые преимущественно применяются при «зодиакальном» заболевании и одновременно считаются весьма полезными при втором заболевании. Остальные растения усиливают их действие. Они могут принадлежать другой

планете, вызвавшей вторую болезнь, являясь полезными и при «зодиакальном» заболевании. Так, по-видимому, использовалась астрологами поливалентность растений.

Некоторые авторы против одного заболевания (лечебные чаи) рекомендуют либо указывают лишь одно назначение чая (повседневно-бытовые чаи). Пусть это вас не смущает. Важно, чтобы состав сбора представлял целое и растения были взаимосвязаны, совместимы. Тогда можно провести анализ сбора и установить все другие возможные области его применения. Такой анализ может быть проведен в ходе моделирования в отношении как профилактических и лечебных чаев, так и повседневно-бытовых.

Например, повседневно-бытовой чай № 213 на основе земляники характеризуется как витаминный напиток. Вместе с тем входящие в сбор растения — земляника и ежевика, — принадлежащие Венере (правящая планета Весов), успешно применяются против сахарного диабета. Чай полезен также людям, страдающим авитаминозом, подагрой и атеросклерозом. Следовательно, он может помочь человеку, рожденному под знаком Весов, который болеет диабетом (зодиакальная болезнь), подагрой и атеросклерозом (сопутствующие заболевания). Но важно, чтобы чай нравился и помогал.

Может случиться так, что ни в настоящей книге, ни в других изданиях читателю не удастся найти рекомендаций по лечению травами своей специфической болезни. Указатель рецептов чаев не содержит и десятой доли всех недугов, известных современной научной медицине. По-видимому, в таком случае вопрос следует решать на уровне систем человеческого организма и с помощью врача определять, к какой системе принадлежит болезнь.

Строго говоря, травяные чаи мягко и всесторонне воздействуют именно на системы, на весь организм, а целебные свойства растений устанавливаются опытным путем, весьма приближенно. Видимо, именно поэтому астрологи оперируют исключительно вероятностными оценками, включая оценку трав, и избегают категорич-

ности суждений. В реальной жизни такой подход более достоверен, поскольку точность результатов моделирования (прогноза) не может быть выше точности исходной информации.

Поэтому пытаться смоделировать *свой* чай против неизвестной в народной медицине болезни, рассчитывая на точный кумулятивный эффект трав, направленный против нее, не стоит. Полезнее идти проторенным путем, заведомо зная, что точного соответствия химического состава и терапевтических свойств растений требованиям конкретного человеческого организма достигнуть не удастся. Можно лишь приблизиться к такому соответствию, чтобы помочь жизненным силам или душе человека справиться с недугом. Поэтому, если вы в результате моделирования достигнете максимума психостимулирующего свойства чая, такой напиток будет полезным и при болезни, не упомянутой в книге.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ... 5

Часть I. ВАШ ТРАВЯНОЙ ЧАЙ И ЕГО МАГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Современная постановка древней задачи ... 20
Профилактические и лечебные чаи ... 26
Повседневно-бытовые чаи и кофейные напитки ... 36
Использованная литература ... 40

Часть II. ЗНАКИ ЗОДИАКА И ИХ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

ОВЕН: 21 марта — 20 апреля ... 42
ТЕЛЕЦ: 21 апреля — 21 мая ... 48
БЛИЗНЕЦЫ: 21 мая — 20 июня ... 54
РАК: 22 июня — 21 июля ... 61
ЛЕВ: 22 июля — 21 августа ... 68
ДЕВА: 22 августа — 22 сентября ... 74
ВЕСЫ: 23 сентября — 23 октября ... 81
СКОРПИОН: 24 октября — 22 ноября ... 87
СТРЕЛЕЦ: 23 ноября — 21 декабря ... 93
КОЗЕРОГ: 22 декабря — 19 января ... 100
ВОДОЛЕЙ: 21 января — 19 февраля ... 106
РЫБЫ: 20 февраля — 20 марта ... 112
Использованная литература ... 120

Часть III. ВАШИ МАГИЧЕСКИЕ РАСТЕНИЯ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ.

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ (001—006) ... 124
АКАЦИЯ БЕЛАЯ (007) ... 128
АНИС ПОСЕВНОЙ (008—013) ... 129

БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ (014—019) ... 132
БАЗИЛИК ДУШИСТЫЙ (020) ... 136

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (021) 137
БЕДРЕНЕЦ-КАМНЕЛОМКА (022) 138
БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ (023—029) 140
БОБЫ ОБЫКНОВЕННЫЕ (030) 143
БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ (031—042) 144
БРУСНИКА (043—049) 149
БУЗИНА ЧЕРНАЯ (050—057) 151
БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (058—059) 155

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (060—066) 156
ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ (067—075) 159
ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (076—085) 162
ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ (086—089) 166
ВОЛОДУШКА ЗОЛОТИСТАЯ (090—096) 169
ВОРОНИКА (097—099) 172

ГОЛУБИКА (100—107) 174
ГОРЕЦ ЖИВОРОДЯЩИЙ (108) 177
ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ (109—114) 178
ГРЕЦКИЙ ОРЕХ (115—120) 180
ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ (121—123) 184
ГРУША ОБЫКНОВЕННАЯ (124—128) 185

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (129—138) 188
ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ (139—140) 193
ДУДНИК ЛЕСНОЙ, ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (141—149) 195
ДУШИСТЫЙ КОЛОСОК (150) 199
ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ (151—168) 199

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ (169—187) 206

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ (188—211) 213
ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ (212—239) 220
ЗМЕЕГОЛОВНИК МОЛДАВСКИЙ (240—243) 229
ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ (244—253) 231
ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ (254—267) 235
ЗОПНИК КЛУБНЕНОСНЫЙ (268—278) 240

ИВА КОЗЬЯ (279—289) ... 243
ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (290—294) ... 248

КАЛГАН (295—301) ... 251
КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (302—307) ... 254
КИЗИЛ ОБЫКНОВЕННЫЙ (308—309) ... 257
КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ (310—316) ... 258
КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ (317—321) ... 261
КЛЮКВА БОЛОТНАЯ (322—326) ... 263
КНЯЖЕНИКА (327—330) ... 265
КОЗЕЛЕЦ (331) ... 266
КОРОВЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ (332—339) ... 267
КОСТЯНИКА (340—344) ... 270
КОТОВНИК КОШАЧИЙ (345—348) ... 273
КОФЕЙНОЕ ДЕРЕВО (349—351) ... 275
КРАПИВА ДВУДОМНАЯ (352—368) ... 277
КРЕСС ВОДЯНОЙ (369—372) ... 283
КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (373—381) ... 285
КУМАНИКА (382) ... 288
КУРИЛЬСКИЙ ЧАЙ (383—385) ... 289

ЛАВАНДА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (386—396) ... 291
ЛИМОН (397—403) ... 294
ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ (404—407) ... 296
ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ (408—419) ... 299
ЛОПУХ БОЛЬШОЙ (420—429) ... 302
ЛОФАНТ АНИСОВЫЙ (430—435) ... 306
ЛУГОВОЙ ЧАЙ (436—437) ... 309

МАЙНИК ДВУЛИСТНЫЙ (438—442) ... 310
МАЙОРАН САДОВЫЙ (443—445) ... 311
МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (446—462) ... 313
МАРАЛИЙ КОРЕНЬ (463—468) ... 318
МАТЬ-И-МАЧЕХА (469—481) ... 321
МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (482—490) ... 325
МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (491—505) ... 329
МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (506—514) ... 333
МОНАРДА ДУДЧАТАЯ (515—516) ... 338

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ (517—528) 339
МЯТА ПЕРЕЧНАЯ (529—561) 342

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ (562—572) 350
ОВЕС ПОСЕВНОЙ (573—588) 353
ОВСЯНЫЙ КОРЕНЬ (589—590) 358
ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА (591—596) 360
ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (597—608) 362
ОМЕЛА БЕЛАЯ (609—625) 367

ПАХУЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ (626—627) 373
ПЕРВОЦВЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (628—644) 374
ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ (645—656) 380
ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ (657—674) 385
ПОДСОЛНЕЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (675—677) 391
ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ (678—694) 392
ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (695—707) 398
ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ (708—733) 402

РЕПЕШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ (734—748) 411
РОДОДЕНДРОН АДАМСА (749—751) 416
РОЗА ЭФИРОМАСЛИЧНАЯ (752—757) 418
РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (758—764) 421
РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (765—795) 423
РУТА ДУШИСТАЯ (796—803) 432
РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (804—819) 436

САЛАТНЫЙ ЦИКОРИЙ ВИТЛУФ (820—827) 441
СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ (828—830) 444
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ (831—858) 446
СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (859—862) 454
СОЛОДКА ГОЛАЯ (863—886) 456
СПОРЫШ (887—907) 463
СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ (908—917) 470

ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ (918—939) 474
ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ (940—949) 481
ТОПИНАМБУР (950—952) 484
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (953—977) 485

УКРОП ОГОРОДНЫЙ (978—987) 493

ФЕНХЕЛЬ (988—997) 496
ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ (998—1011) 499

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (1012—1028) 503

ЧАБРЕЦ (1029—1058) 508
ЧАЙНЫЙ КУСТ КИТАЙСКИЙ (1059—1082) 517
ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ (1083—1103) 524
ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ (1104—1121) 531

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (1122—1153) 536
ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ (1154—1180) 544

ЯБЛОНЯ ДОМАШНЯЯ (1181—1190) 552
ЯСМЕННИК ДУШИСТЫЙ (1191—1199) 555
ЯСНОТКА БЕЛАЯ (1200—1216) 558

Использованная литература 563
Указатель рецептов травяных чаев 568
Профилактические и лечебные чаи 568
Повседневно-бытовые чаи и кофейные напитки 574
Комментарий 576

Справочное издание

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ

Редактор *О. Мельникова*
Корректоры *Л. Уланова, Л. Костылева*
Технический редактор *Т. Кулагина*
Компьютерная верстка *З. Полосухиной, Е. Коптевой, Е. Воронцовой*

ЛР 064134 („КРОН-ПРЕСС)
Подписано в печать с готовых диапозитивов 06.12.96.
Формат 60x90 1/16. Печать офсетная. Бумага типографская.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 37. Тираж 10 000 экз.
Заказ 212.

ООО Издательский Дом «КРОН-ПРЕСС»
103030, Москва, ул. Новослободская, 18, а/я 54

По вопросам реализации обращаться по адресу:
Москва, Огородный проезд, 6
Тел.: 218-30-03, 219-82-14

Посетите магазин «КРОН-ПРЕСС» по адресу:
Москва, ул. Новослободская, 18
Тел. 972-14-23

ISBN 5-232-00343-7

АООТ „Чертановская типография"
113545, Москва, Варшавское ш., 129а

Серия «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»

У. и М.Серз. **ВАШ РЕБЕНОК**

Предлагаемая авторами концепция воспитания ребенка получила признание во многих американских семьях, взявших на вооружение пропагандируемый Уильямом Серзом «стиль сближения». Мы даем вам возможность, ознакомившись с основными положениями системы Серза, лучше узнать и понять своего малыша.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 20 тыс.руб.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

«Домашний доктор» — одна из самых популярных (тираж в США составил 10 млн экз.) и полных по объему представленной информации книг на эту тему. В ней обобщен опыт 537 врачей США. В доступной для любого читателя форме приводятся безопасные и эффективные способы и методы лечения.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 20 тыс.руб.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР ДЛЯ ДЕТЕЙ

В книге приводятся советы 250 американских врачей по диагностике и лечению распространенных детских заболеваний домашними средствами, по оказанию помощи при несчастных случаях, затрагиваются некоторые вопросы воспитания.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 20 тыс.руб.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СОВРЕМЕННОГО МАССАЖА

«Энциклопедия современного массажа» содержит сведения о различных видах массажа. Массаж — эффективное средство предупреждения и лечения многих болезней. Прочитав эту книгу, вы научитесь разнообразным приемам массажа.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 20 тыс.руб.

М.Оппенхейм. **ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

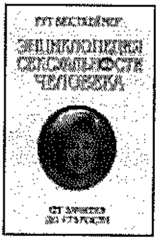
Эта книга — для настоящих мужчин. Книга американского врача Майкла Оппенхейма научит вас беречь здоровье, предупреждать многие недуги и выходить победителями из борьбы с болезнями.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 20 тыс.руб.

М.Р.Гейч. **ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ. Профилактика и лечение распространенных заболеваний**

В книге обобщается опыт китайских специалистов в применении точечного массажа для воздействия на биологически активные точки в целях профилактики и лечения ряда распространенных заболеваний.

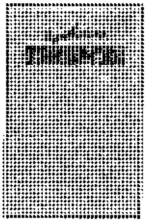
Формат 70×100/16, обл. Цена 16 тыс.руб.



Р.К. Вестхеймер
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

К написанию книги, содержащей новейшую информацию, были привлечены ведущие специалисты в различных областях медицины, психологии, а также юристы. Доктор Рут адресовала свой труд прежде всего молодежи — школьникам старших классов и студентам.

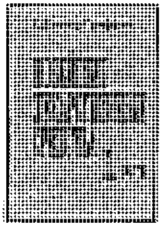
Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 25 тыс.руб.



Б.В.Шеврыгин
СПРАВОЧНИК ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА

В справочнике с современных позиций освещены вопросы диагностики, лечения и предупреждения болезней уха, горла, носа у детей и взрослых. Описаны современные методы распознавания этих болезней, эффективные способы лечения, в частности с применением лекарственных растений.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 25 тыс.руб.



Х.В.Гриффит. **НОВЕЙШИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА**
В двух частях

В последние годы в аптеках появилось много новых импортных лекарственных препаратов. Предлагаемый справочник включает 5000 фирменных названий препаратов и свыше 700 основных. В нем приводится подробная информация о каждом лекарстве.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 45 тыс.руб.

Д.Доллемур, М.Жилуччи
ЕСЛИ МУЖЧИНЫ НЕ ХОТЯТ СТАРЕТЬ

Вам еще нет и пятидесяти. Вы успокаиваете себя — просто не все в порядке с нервами. Но ощущения не обманывают — это старость спешит вам навстречу. Вы готовы распахнуть ей свои объятия? А может быть, стоит поспорить со временем? Решать вам.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 25 тыс.руб.

Д.Чопра. **НЕСТАРЕЮЩЕЕ ТЕЛО, ВЕЧНЫЙ ДУХ**

Книга посвящена проблемам старения. Почему стареет человеческое тело, почему одни люди живут дольше других и можно ли замедлить эти процессы? Доктор медицины Д.Чопра отвечает на эти вопросы, он дает информацию, которая поможет вам прожить долгую жизнь.

Формат 84×108/32, пер.7БЦ. Цена 10 тыс.руб.

Дж.Сакс
МЕНОПАУЗА

В жизни каждой женщины наступает период, который называется менопаузой или климаксом. Наша книга содержит полную информацию о последних достижениях медицины. Это и лекарства, и безмедикаментозная терапия, и специальные упражнения.

Формат 84×108/32, обл. Цена 5 тыс.руб.

Д.Фоули, Э.Печас
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Эта энциклопедия предназначена для общеобразовательных целей. Она ликвидирует белые пятна в наших знаниях и содержит богатый фактический материал. Сотни женщин-врачей дают советы, как можно оздоровить свое тело, свои эмоции и свою жизнь.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 25 тыс.руб.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ЛЕЧЕНИЕ

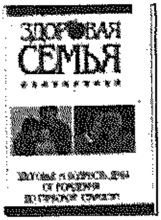
Вы держите в руках исчерпывающий, содержательный и легкий для пользования справочник по симптомам самых распространенных заболеваний, причинам их возникновения и лечению. Умение классифицировать симптомы жизненно важно для любого человека.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 25 тыс.руб.

Ю.Зауне
ПРИРОДА — НАШ ДОКТОР

В книге представлены важнейшие лекарственные растения, методы их применения, а также точные ботанические описания, народные названия, сроки сбора и время цветения, виды сырья, получаемого из этих растений.

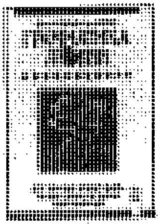
Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 20 тыс.руб.



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Книга является современным и необходимым пособием по уходу за больными и престарелыми людьми. В ней рассматриваются все периоды жизни человека. Приводится много сведений по уходу за больными, а также даются рекомендации, как сохранить хорошее здоровье до старости.

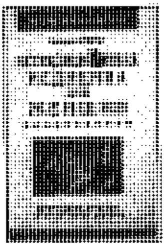
Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 20 тыс.руб.



Джун М. Рейниш, Р.Бислей
ГРАММАТИКА ЛЮБВИ

Прочтите эту книгу — и вы избавитесь от ложных страхов, комплексов и предрассудков, научитесь не только получать удовольствие, но и дарить его партнеру. И самое главное — поймете, что секс — одно из ярчайших переживаний в жизни каждого человека.

Формат 70×100/16, пер.7БЦ. Цена 16 тыс.руб.



Д.Стейн
НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Лечение естественными средствами и методами дополняет традиционную медицину. Конечно, прием настойки из ромашки, витаминов, рефлексотерапия, массаж и другие методы не вылечат гнойный аппендицит. Они имеют профилактический, укрепляющий характер.

Формат 84×108/32, пер.7БЦ. Цена 15 тыс.руб.

Пол Дж. Варнас
50 СПОСОБОВ ПОХУДЕТЬ

Если вам нужно похудеть или вы хотите чувствовать себя лучше, то эта книга для вас. Никаких диет. Доктор Варнас поможет вам снизить вес и чувствовать себя лучше. Изучите 50 наиболее важных вещей, которые вам необходимо знать о том, как сбросить вес.

Формат 84×108/32, обл. Цена 5 тыс.руб.

Б.Азон. **СТРЕСС ИЗЛЕЧИМ**

Французский врач Бернар Азон обобщил многолетний опыт своей медицинской практики и научного исследования одного из самых распространенных заболеваний XX века — стресса. Стресс является причиной многих заболеваний. Научившись распознавать стресс, мы сможем найти возможности избавиться от многих недугов, быть здоровыми и счастливыми.

Формат 84×108/32, обл. Цена 4 тыс.руб.

Т.Монте
ОСТАВАЙТЕСЬ МОЛОДЫМИ

Книга адресована в первую очередь людям среднего возраста. Как затормозить процесс старения, сохранить физическое и душевное здоровье, привлекательную внешность? Советы легко выполнимы: как правильно сидеть, чтобы снизить риск возникновения варикозного расширения вен, какую позу выбрать для сна и др.

Формат 84×108/32, обл. Цена 6 тыс.руб.

Д.Корте. **ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ О СЕБЕ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА**

Вашему вниманию предлагаются современные подходы к специфическим женским проблемам и лечению наиболее распространенных заболеваний. Выберите то, что подходит именно вам, — и действуйте. Ваше здоровье — в ваших руках.

Формат 84×108/32, обл. Цена 15 тыс.руб.

Н.Брюнинг
ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Что же вызывает выпадение волос, как провести домашнее тестирование — лысеете вы или нет, какие средства против облысения выбрать, синтетические или натуральные шиньоны желательно приобрести, какие продукты есть, чтобы приостановить выпадение волос.

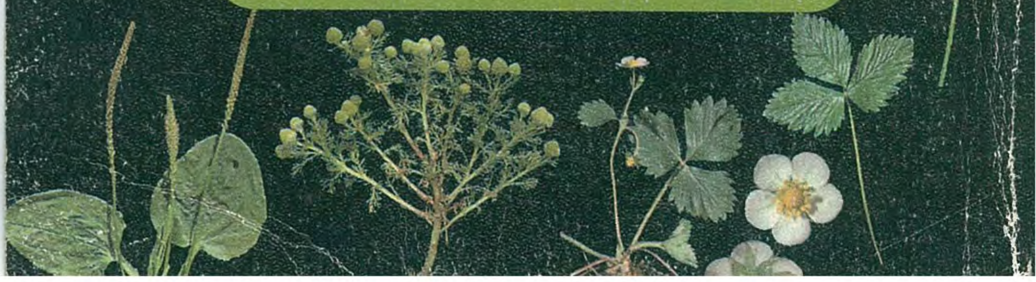
Формат 84×108/32, обл. Цена 6 тыс.руб.

Н.Танненхаус
КАК ПОБЕДИТЬ ДИАБЕТ

Мы предлагаем вам книгу, которая не может служить пособием для самодиагностики и самолечения. В нашей книге содержатся последние и наиболее точные сведения о диабете, даются рекомендации, как организовать свою жизнь, если вы страдаете этим недугом.

Формат 84×108/32, обл. Цена 5 тыс.руб.

В ЭТОЙ НОВЕЙШЕЙ
И ПОЛНОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ
ВЫ НАЙДЕТЕ:

ОПИСАНИЕ
СВЫШЕ 100 ЛЕКАРСТВЕННЫХ
И ПРЯНО-ВКУСОВЫХ
РАСТЕНИЙ

БОЛЕЕ 1200 РЕЦЕПТОВ
ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ
И КОФЕЙНЫХ НАПИТКОВ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ